



Hanne Vedsted-Hansen & Mette Kold

Viljen til at ville

- en smertefortælling uden filter

Viljen til at ville

- en smertefortælling uden filter

© Hanne Vedsted-Hansen & Mette Kold

www.time2be.net

Grafisk tilrettelæggelse: Gamborg Kommunikation

1. udgave

ISBN 978-87-991120-3-6

Tak til Ib Meyer for tilladelse til at benytte maleriet, »Skipperkroen Nyhavn«, som forsideillustration.

D

ette er en fortælling om, hvordan man lærer at leve med kroniske smerter.

Hanne ringede til mig en dag i senvinteren, i starten af 2006. Hun havde på daværende tidspunkt været igennem 8 operationer for endometriose på 9 år. Hun var blevet erklæret "kronisk smertepatient". Det blev starten på en intensiv 2 års rejse sammen, som du som læser nu inviteres ind i, forløbende fra 2006-2008. Der er gået yderligere 1 1/2 år, hvor Hanne har skrevet til mig, når noget lå hende på sinde, men der er ikke så mange mails fra denne periode. Sidste opdatering dateres til januar 2010.

Omdrejningspunktet for vores kontakt var ca. 30 timers face to face møder over de to år. Og så en intensiv mail-kontakt, der dels kom sig af, at Hanne boede 4 timers rejse fra mig, dels at rigtig mange af hendes refleksioner skete på togturen hjem – og i tiden op til et møde, hvor hun arbejdede intensivt med de temaer, der var presente i den givne periode. Så hun sendte altid forlods en mail til mig om, hvordan tilstanden var.

Efter min vurdering har Hanne ganske enkelt gennem en meget lang periode af livet gjort "alt det rigtige", fysisk, psykisk og socialt for at håndtere smerterne. På den måde er Hanne et unikt forbillede for mennesker, der måske selv har mistet håbet om at få det bedre med deres kroniske smerter. Hannes case viser, at det umulige kan lade sig gøre.

Det er en mission for mig at vise, at man som smerteramt kan ændre ens tilstand radikalt. Gennem hele mit professionelle virke som sundhedspsykolog, nu siden ca. 1995 har jeg haft en lang række smerteramte mennesker på kurser og i individuelle forløb. Det har ikke været mig muligt at hjælpe alle. Men en meget stor procentdel har fået et helt andet liv, hvor de er gået fra at føle sig ofre for diskontinuerte og måske konstante smerter, som på må og få lægger dem ned, til at komme i en vis form for kontrol med håndteringen af smerterne – og ikke mindst mindske dem, få en bedre søvn og få en tro på, at livet stadig har masser af godt til én.

Det kan være en barsk rejse, for man slipper ikke for at dykke ned i skyggen med alt, hvad det indebærer af smerte og tyngde. Vel vidende, at man finder en vej ud, at man har tillid til, at man sammen finder en vej gennem mørket. I tillid til, at man høster erfaringer og vinder styrke til, at livet i lyset bliver endnu mere substansfyldt.

Fremstillingen her indeholder desuden dele af den blog, som Hanne fra januar 2009 til marts 2010 skrev på www.endo.dk. Den giver et billede af, hvordan Hanne i afklarelsens helikopterperspektiv ser på de sidste 4 år, og på den måde supplerer den rigtig fint de mails, der uden filter viser Hannes udfordringsfyldte rejse med at lære at leve med at være kronisk smerteramt uden af den grund at blive offer for det.

Mette Kold

LÆSEVEJLEDNING

Lys grå boks med tankebobler
= Hanne skriver.

Blog-udrag er hvid
skrift på blå bund.

Beige boks med pil
= Mette skriver.

ENDOMETRIOSE

...er en smertefuld, kronisk sygdom, der påvirker op til 10% af alle kvinder og piger. Tilstanden opstår når dele af livmoderslimhinden også findes udenfor livmoderen, som regel i underlivet, på æggestokkene og æggelederne, på de bånd der holder livmoderen på plads, på blæren, tarmene og i området mellem skeden og endetarmen.

Endometriosevæv reagerer på samme måde som livmoderslimhinden på hormonerne fra æggestokkene. Dvs. vævet vokser samtidig med livmoderslimhinden, men i modsætning til menstruationsblodet kan blødningen fra endometriosen ikke komme ud, og giver i stedet blødning ud i bughulen, som giver en form for betændelseslignende tilstand, dannelse af blodcyster, sammenvoksninger, m.m., der resulterer i smerter og ofte tarm- samt blæreproblemer.

Lægen forklarede meget grundigt alle resultaterne af de undersøgelser, jeg havde været igennem.

Til sidst sagde han: "Jeg må konkludere, at du er gået over i en kronisk smertetilstand! Her på stedet kan vi ikke gøre mere for dig. Nu skal du henvises til én af landets smerteklinikker, men det foregår via egen læge."

Med ét følte jeg mig helt enormt alene. - Her sad jeg et sted, der i kraft af en landsdelsfunktion måtte formodes at have nogle af de ypperste behandlingsmetoder og noget af det allerdygtigste og mest kompetente personale. - Og så kunne der ikke gøres mere?...

FAKTA OM SMERTERNE: Det brænder, svider, skærer, stikker og niver, men den brændende fornemmelse er den mest fremherskende. Generne er værst om natten, uden dog dermed at sige der ikke er gener om dagen. På én eller anden måde er det bare lettere at lave adspredelse og forandring om dagen, end om natten når man ligger i sengen og bare har behov for at sove – dybt og lang tid!

- Neuropatiske smerter kaldte smertelægen mine smerter.

I. MØDE

HEMI-SYNC METAMUSIK: Jeg fik indledningsvis CD'en "Into the Deep" i hånden. "Denne CD låner du i første omgang, og så skal du lytte til den mindst én gang dagligt, meget gerne før du lægger dig til at sove om aftenen, men du kan også bruge den på andre tidspunkter, når du lægger dig for at slappe af."

Her var jeg rejst så langt, og så fik jeg bare en CD i hånden... Var det virkelig det? - Nej, så simpelt var det langt fra!

SØVN OG DAGSRYTME: I løbet af denne første samtale var omdrejningspunktet meget mit søvn-mønster og hvordan en typisk dag forløb. Men det kom også til at dreje sig om mine forventninger til fremtiden.

Min nattesøvn var intet mindre end jammerlig. At ligge på højre side var en umulighed, men i løbet af natten roterer man naturligt rundt i sengen, og hver eneste nat forløb ved at jeg faldt i søvn, sov en time til halvanden, hvorefter fulgte en næsten tilsvarende periode, hvor jeg lå vågen. Når jeg vågnede for anden gang i løbet af natten, stod jeg som oftest

op for at tage morfin til at dulme smerterne med. Morfinen gav mig ikke nødvendigvis en længere soveperiode, men måske faldt jeg i en lidt dybere søvn, - så længe dét så varede.

Nogenlunde således forløb hver eneste nat: sove – vågen – sove – vågen – sove – vågen – sove, og så var det efterhånden blevet langt op af formiddagen. Når jeg vågnede, følte jeg mig alt andet end frisk, men henset til tidspunktet, skulle dagen jo startes.

Et par gange i løbet af dagen måtte jeg lægge mig på sofaen eller decideret gå i seng for at tage en middagssøvn ganske enkelt som supplement til nattens mangel på samme.

CD'en jeg havde fået til opgave at lytte til hver aften, når jeg lagde mig til at sove, blev den aften lagt i en discman, ørepropperne sat i – og så var der dømt sovetid. Mærkeligt! Jeg gik i seng den aften med totalt kolde tæer og lige så kolde fingre. Da CD'en stoppede efter en halv times tid, var både tær og fingre næsten usædvanligt varme. Ét eller andet måtte der være sat i gang inde i kroppen med den musik.

TEKNIK-KASSEN: Mette havde allerede i telefonen fortalt, at hun havde en hel "teknik-kasse", som hun anvendte til smertepatienter. Jeg spurgte ikke nærmere ind til, hvad teknikkerne omfattede, men det kom jeg til at stifte bekendtskab med allerede ved dette første besøg.

-Jeg skulle lære en såkaldt åndedræsteknik. Det faldt mig rigtig, rigtig svært, men jeg fik til opgave at øve det flere gange dagligt.

KORT SIGT OG LANG SIGT: Mine planer for fremtiden berørte vi i løbet af samtalen. Mest ud fra mine ord om at jeg naturligvis ville/skulle/måtte og kunne komme tilbage på jobbet, - snart.... Foreløbig var jeg dækket ind af en sygemelding, der rakte adskillige uger ud i fremtiden.

Mette var meget vedholdende omkring det at lægge en plan for fremtiden. Denne dag enedes vi om at dele planen op i to, hvoraf den kortsigtede plan gik ud på at forbedre mit søvn mønster. Den tidsmæssige "langt-ude-i-horisonten-plan" var at arbejde på den jobmæssige tilknytning.

2. MØDE

BRUG AF AFSPÆNDING OG VISUALISERING

Hvad synes du om CD'en? Der var ikke noget med "om" jeg havde fået lyttet til CD'en?

At man gør, som man instrueres i, var jeg efter mit første besøg hos Mette slet ikke i tvivl om, og endelig havde jeg jo selv taget det første skridt med at opsøge hende og hendes behandlingsform, så pokker stå i at møde uforberedt. Der var gået to uger siden sidste besøg. Jeg havde brugt CD'en "Into the Deep" fra HemiSync mindst én gang dagligt, somme tider oftere. Efter en god uges tid hvor jeg afspillede CD'en når jeg lå i sengen for at falde i søvn, oplevede jeg for første gang at springe én af mine mange vågne perioder over. Jeg vågnede godt nok op midt om natten, med den nat havde jeg pludselig sovet 3 – 4 timer i træk!!! Det var helt og aldeles vildt at opleve! Var det så musik eller var det lyde, jeg blev påvirket af? Personligt oplevede jeg det som en behagelig, blid musik, der gav mig en hel vifte af billeder på nethinden. Interessant nok var disse visualiseringer identiske fra gang til gang.

- Jeg befandt mig på toppen af en klit, på den jyske vestkyst, tæt ved Hvide Sande. Jeg kunne se Vesterhavet, jeg kunne høre bølgerne, dufte det salte vand og jeg kunne mærke sandet mellem mine tæer. Det sted gav mig et vidunderligt velbehag, en

form for tryghed; her var rigtig rart at være!

Gennem hele min barndom har jeg tilbragt mange, mange dage og ferier ved Vesterhavet hver eneste sommer, idet mine forældre havde et sommerhus, der lå mellem Nyminddegab og Hvide Sande.

Det sted, jeg "opholdt mig" i min visualisering, var ikke lige præcis der, hvor sommerhuset lå. Men det var et sted tæt derpå. Stedet havde de samme elementer af det, jeg gennem årevis havde oplevet i sommerhuset i form af nærhed, tryghed, varme, intenst familieliv med min mor, min far og min storebror. Der var vild natur, barsk natur og der var smuk natur. Der var stille solnedgange helt alene – på toppen af en klit, skuende ud over Vesterhavet.

Lige præcis dér havde jeg fundet min helle, når jeg skulle falde i søvn. Der var så smukt og fredfyldt!

De foregående to uger havde jeg med ihærdighed øvet åndedræsteknikken. Den var det til gengæld slet ikke lykkedes med. Jeg havde øvet teknikken siddende såvel som liggende, men resultatet blev som oftest, at jeg begyndte at hyperventilere, hvorefter løbet var kørt.

Mette nærmest nøjedes med at konstatere, at den teknik ikke havde været en succes. Videre til det næste.

SØVNEFØRBEDRES

D. 25.3.2006

Vil blot fortælle, at jeg har oplevet en nat med godt 6 timers non-stop søvn. Gik i seng lidt tidligere end normalt i går aften, fordi jeg faktisk havde haft en smertemæssig rigtig skidt dag. Det til trods faldt jeg i søvn undervejs i CD ritualen, og ved vejs ende var smerteniveauet markant lavere, så også på den front virker det - nogen gange, vel at mærke.

Ja, man lærer at glædes spontant over selv helt basale forhold, som for andre sikkert er en selvfølge.

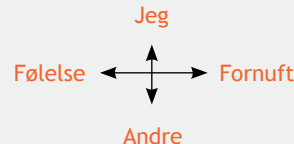
D. 25.4.2006

Jeg var faktisk lige stået op, da du ringede i formiddags så undskyld, hvis jeg lød lidt kort for hovedet. Jeg var bænket til fest hele eftermiddagen i går og fik formentlig af den grund desværre mange underlivsmerter. Men ritualet med lyd - CD'en ved sengetid bragte smerterne nogle trin ned, og i løbet af natten fik jeg så suppleret med mere visualisering de gange, jeg igen lå vågen i halve og hele timer.

PRIORITERING. Nå, men jeg ville gerne have fortalt dig, at samtalen sidste uge i den grad har rykket noget for mig!

Jeg tror, det var én af dine sidste bemærkninger, der især gjorde udfaldet. "Jeg vil sådan ønske, at du ville give dig selv noget mere rum", eller noget meget tæt på det (?)

Den bemærkning, din graf med krydsfeltet "jeg contra andre - følelser contra fornuft" og vores snak om tab af social identitet, har i den grad sat sine spor i mig. Det har fået mig til at tænke overordentlig meget; specielt over prioritering og vægtningen i det, jeg foretager mig.



Teorien bag grafen er, at livet ideelt altid indebærer en balancering mellem at træffe valg henholdsvis følelses- og fornuftsbaseret, og at livet fungerer i et balanceforhold, hvad angår at være sundt egenrettet og andenrettet; vi eksisterer altid i relationer til andre, og der skal selvfølgelig altid tages nogle former for hensyn til "de andre", men balanceforholdet må aldrig glide, så man glemmer sig selv. Begrebet "egensomsorgs-tid" blev i den forbindelse også introduceret.

ER DET NÅR ELLER HVIS, JEG KOMMER TILBAGE PÅ JOB?

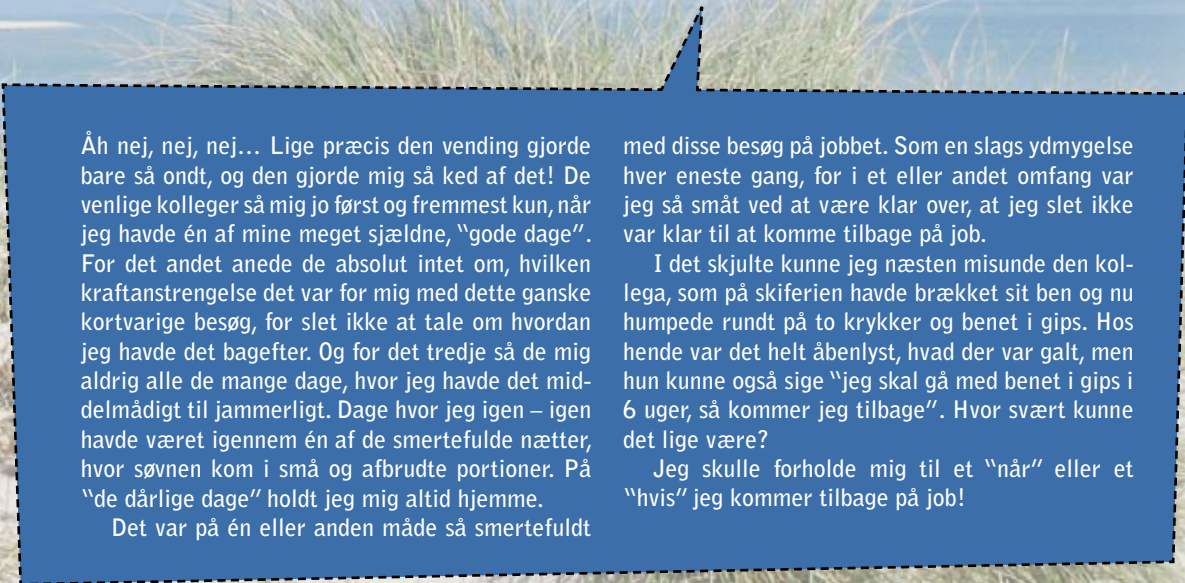
Det spørgsmål stillede Mette et utal af gange. Ja, alt for mange gange syntes jeg.- Jeg forstod slet ikke hvorfor lige netop dét skulle være så essentielt, for naturligvis var det da når, jeg kom tilbage til job. Jeg var ikke det fjerneste i tvivl, og en tankegang i retning af hvis hverken kunne eller ville jeg på nogen måde forlige mig med. Jeg har et spændende job, der i mange år har givet mig mange gode oplevelser og en masse udfordringer. Det kollegiale miljø værdsætter jeg enormt højt, og skulle jeg i dag vælge job helt forfra, ville det med stor sandsynlighed blive nøjagtig det samme.

Jeg følte mig totalt fremmedgjort i en snak, der blot nærmede sig ord som hvis jeg kommer tilbage. Ikke således at forstå hele min identitet var bundet fuldt og helt op på jobbet, for specielt de senere år havde jeg gjort en del ud af alt det, som ikke havde med arbejde at gøre; - fra familie, naboer og over lokale aktiviteter i nabolaget, og en del rejser var det såmænd også blevet til.

Gennem denne sygeperiode oplevede jeg flere

gange, at jeg var nødt til fysisk at komme på min arbejdsplads for at hente ét eller andet, eller for at gøre ét eller andet – eksempelvis noget så simpelt at sikre mig, min ferie blev lagt på tidspunkter, jeg selv havde indflydelse på. Oftest valgte jeg helt bevidst at lægge disse besøg på tidspunkter, hvor risikoen for at rende ind i flere personer end højst nødvendig, ville være yderst minimal.

Hvorfor kunne jeg ikke længere glæde mig til at mødes med kolleger igen? Hvorfor var det ikke længere rart at komme på besøg på min arbejdsplads? - Jeg var virkelig i vildrede med, hvad der skete på dette punkt, og egentlig også lidt ked af den ændring, der var sket! Jeg forsøgte at analysere mig frem til, hvad der skete. Var jeg i stand til at definere en slags "værst tænkelig scenarie" for et besøg, kunne det hjælpe mig på vej til at finde en årsag? Skåret helt ind til benet handlede det om at møde kolleger, som spontant sagde: "Hej Hanne, - dejligt at se dig igen. Hvornår ser vi dig tilbage i vagten, for du ser da rask ud nu!"



Åh nej, nej, nej... Lige præcis den vending gjorde bare så ondt, og den gjorde mig så ked af det! De venlige kolleger så mig jo først og fremmest kun, når jeg havde én af mine meget sjældne, "gode dage". For det andet anede de absolut intet om, hvilken kraftanstrengelse det var for mig med dette ganske kortvarige besøg, for slet ikke at tale om hvordan jeg havde det bagefter. Og for det tredje så de mig aldrig alle de mange dage, hvor jeg havde det midelmådigt til jammerligt. Dage hvor jeg igen – igen havde været igennem én af de smertefulde nætter, hvor søvnen kom i små og afbrudte portioner. På "de dårlige dage" holdt jeg mig altid hjemme.

Det var på én eller anden måde så smertefuldt

med disse besøg på jobbet. Som en slags ydmygelse hver eneste gang, for i et eller andet omfang var jeg så småt ved at være klar over, at jeg slet ikke var klar til at komme tilbage på job.

I det skjulte kunne jeg næsten misunde den kollega, som på skiferien havde brækket sit ben og nu humpede rundt på to krykker og benet i gips. Hos hende var det helt åbenlyst, hvad der var galt, men hun kunne også sige "jeg skal gå med benet i gips i 6 uger, så kommer jeg tilbage". Hvor svært kunne det lige være?

Jeg skulle forholde mig til et "når" eller et "hvis" jeg kommer tilbage på job!



KOMMUNEN RØRER PÅ SIG

D. 23.6.2006

Mette; kommunen har sendt en forespørgsel til min egen læge om varighed for sygemelding, udsigter for omfang af fremtidig arbejdssevne + en masse andre spørgsmål.

Jeg oplever min læge som helt OK i det her, men hun vil se mig på onsdag for en snak, før hun svarer kommunen, hvilket jeg synes er helt på sin plads.

Lige nu er jeg stadigvæk midt mellem "hvis" og "når" i forhold til arbejdet. For en uge siden sagde jeg (formentlig uden den store overbevisning i stemmen): 'Når jeg kommer tilbage til arbejde.. hvis jeg kan koble en masse hvis'er på:

- Ingen tidshorisont for, hvornår jeg skal tilbage
- Klare aftaler om arbejdstid = deltidssygemelding
- Jeg bliver bedre endnu til at smertetackle
- Jeg skal være ærlig over for mig selv, mærke min tilstand, dag for dag
- Kollegial clearing: fortælle hvad jeg har brug for, bl.a. at de respekterer at jeg ikke kan tage nattevagter, fordi jeg er meget afhængig af min søvn, at de ikke skal spørge, hvordan jeg har det, dvs. jeg vil opretholde fuld normal arbejdsidentitet, selvom det formæssigt ikke helt er sandt.

Jeg ved, at dette er en meget hård tid, hvor du bliver tvunget ud i at face din tilstand og din prognose på en langt mere direkte måde end tidligere. Og du kan risikere at blive klientgjort på en uværdig måde, du kan blive mødt med mistillid - etc. Stå fast ved din værdighed, vid at kun du mærker, hvordan det er at være dig, svar så nøgternt og neutralt som muligt på spørgsmålene.

Jeg håber så inderligt, at det bliver muligt for dig at vende tilbage til flyvelederjobbet. Men hvis det ikke måtte ske, så har du så stor indre styrke, at der også på sigt vil udfolde sig et meningsfyldt liv for dig. Men naturligvis kan du ikke mærke det lige nu, hvor den anden virkelighed fylder (og bør fylde) hele din horisont.

D. 23.5.2006

UNDER OMBYGNING. Du rammer "spot on" når du skriver, at jeg er tvunget ud i at se min verden på en ny måde. Når nogen spørger til, hvordan jeg har det, er jeg begyndt at svare: Det er en Hanne under ombygning.

Processen trækker virkelig tænder ud rent mentalt, og jeg fornemmer, at selv mine nærmeste har svært ved at forstå, hvad der egentlig sker.

Det er hårdt at danne byggeplads for denne ombygning; det er svært, virker til tider helt uoverskueligt og jeg har stadig en flig af tvivl på, om jeg virkelig når i mål.

Det var godt, at jeg ikke havde nået at reflektere dybere over, hvad jeg gik ind til, da jeg var hos dig første gang.

UNDER OMBYGNING

Overskriften kan lede tanken hen på noget konkret, håndterbart og noget absolut fysisk; et hus bliver renoveret fra kælder til kvist, man river gammelt ned, pudser op, maler og sætter nyt, tidssvarende inventar i huset.

Vendingen "Hanne under ombygning" begyndte at vinde indpas i min personlige ordbog, efterhånden som tiden med smerterne bare gik og gik.

På én eller anden måde var jeg ved at være klar over, at mit liv ikke kunne fortsætte i det samme tempo, som jeg havde været vant til gennem en længere årrække. Det var blevet tid til at reflektere dybere over, hvad der var vigtigt. Vigtigt for mig, - alene og med min familie. Præcis det at skulle forholde sig til "det vigtige" her i livet, er noget, man typisk forbinder med overvejelser ældre personer, eller alvorligt syge mennesker tvinges ud i. Jeg følte mig hverken ældre og slet ikke alvorligt syg. - Men at der var ting i hverdagen, som måtte revurderes, blev mere og mere klart for mig.

Gennem flere måneder blev jeg mere og mere frustreret over ikke at kunne handle mig ud af situationen med smerterne. I kraft af mit job som flyveleder, var jeg vant til, at man kunne, men så absolut også skulle, handle sig frem til en løsning på et problem eller en situation. - Man skaber sig et overblik, man træffer en beslutning og man

handler i overensstemmelse med beslutningen, dog altid med en "plan B" i baghånden.

At være handlingsorienteret var en stærk side hos mig, og i virkeligheden følte jeg mig smadder godt tilpas ved at handle, godt tilpas ved at gøre det, jeg fra mit vante miljø var vænnet til og var god til. I forhold til endometriosen reagerede jeg med andre ord med de ressourcer og det temperament, jeg nu engang havde.

I forhold til smerterne var situationen bare den, at mekanismen med at handle - dvs. være aktiv i forhold til problemløsning, som jeg plejede - den virkede ikke! Det i sig selv at opleve, at noget man ellers var god til, lige pludselig slet ikke fungerede, - det var rigtig, rigtig hårdt.

Udfordringen nu og her var imidlertid at indse, at det ikke at kunne handle dels ikke var et nederlag, dels at det at handle heller ikke nødvendigvis var den bedste måde at tackle smerterne på.

- At nå frem til virkelig at kunne indse dette, altså at det ikke kun blev en sætning, jeg kunne fremsige, men at det virkelig også føltes OK; det var en vanvittig hård nød at knække!

Gennem en længere periode stod frustrationerne som sagt helt fremme i forreste række.

D. 29.5.2006

Du skriver, at det var godt, at du ikke vidste, hvad du gik ind til... Jeg tror nu, at du før eller siden var blevet konfronteret med din livssituation. Det du tvinges til nu, er at forholde dig til HER OG NU livet - og ikke drømmen om et måske engang i en kort eller lang fremtid. Det var du nået hen til med tifold boomerang-styrke, hvis du 1.6. var mødt op på job i forvisningen om, at nu var alt ved det gamle.

Det er flot når du tør sige, at du er under ombygning - det er den skinbarlige sandhed. Så bliver spillene udadtil også mindre komplicerede. Omend du er knap så genkendelig i forhold til "gamle Hanne" - og det kan selvfølgelig give uro i relationerne. I de fleste tilfælde er det et enten eller: Enten styrkede og fordybede relationer, eller afslutning af relationer, der ikke kan klare mosten.

(Situationen der fulgte forud for den næste kommentar var, at Hanne under et af vore møder havde prøvet at masere sig selv "indvendigt" med benene liggende højt løftet, op ad en væg. Dét var totalt grænseoverskridende, for som hun siger: "kunne jeg pludselig i bogstavelig forstand FÅ FAT i og røre ved præcis selve ÅRSAGEN og RODEN til hele problematikken. - Det må være arvævet jeg fik fat i?")

Mht. din kontakt med underlivet / kropsbevidstheden herom - det er jo også et punkt, hvor du selv skal vælge om og i hvilken takt, du vil tæt på og forholde dig til det, der er "dernede og derinde". Jeg tror dog, at det er den kontakt, der om jeg så må sige, skal "redde din fremtid". Måske du kunne undersøge, hvilke muligheder der er for kurser i kropsbevidsthed i din geografiske tætte radius? De køres typisk og oftest vældig professionelt af afspændingspædagoger.

FÆRRE SMERTER - MEN NYE UDFORDRINGER KOMMER

D. 13.6.2006

Tankerne kører helt oppe i det røde felt efter vores snak mandag. Egentlig ikke så anderledes fra tidligere besøg til denne gang, og så alligevel.

OMGIVELSERNE MISTROR SMERTEUDFORDRINGEN.

Jeg HAR utrolig svært ved at få sat ord på mine følelser. - Det at jeg ikke i farten fik grebet min supervisor i at få en uddybning af, hvad jeg opfattede som hans drejning af min tilstand over i retning af et psykisk problem mere end et smerteproblem, er blot et eksempel at føje til rækken. Jeg er for langsom i tankegangen, når der er følelser i spil, og når jeg så får det drejet og tænkt igennem, er det såmænd blot blevet ekstra svært.

AT GLÆDES, ELLER IKKE GLÆDES, OVER MOMENTER AF SMERTEFRIHED. Derfor var det så befriende i går, at du fortalte, at det at få det smertemæssigt bedre ikke nødvendigvis gør det lettere at være mig.

Det kan næsten gøre ondt på mig og fremprovokere regulær ked-af-det-hed, tristhed og flovhed, at jeg da ikke bare kan glæde mig over at have færre smerter. At jeg ikke TILLADER mig selv at være glad for de smertefrie timer eller halve dage. Jeg har jo næsten ikke turdet sige det til nogen (tror der gik 3 -4 dage, før jeg nævnte det for Jes), for jeg har ikke villet være bekendt at indrømme, at jeg måske har halve gode dage, ja måske endda mere. For hvad tænker "man" så ikke om mig?

PLIGT & ANSVAR. Pligtfølelse, ansvarsfølelse, en sætten andres mening om mig og min gøren og laden over mine egne behov - det er sådan, jeg har navigeret tidligere. Det er jo en helt grotesk situation, og hvis jeg skulle hjælpe en veninde eller et medlem, hvor jeg sad med den oplevelse, ja så ville jeg jo slet ikke være i tvivl om min reaktion. Men derfra og så til at bruge essensen på mig selv - nej, det er for svært, det gør jeg ikke og der er i hvert fald lang vej.



Du sagde flere gange i går (hvis jeg da forstod dig ret?), at jeg ikke er en kronisk smertepatient, for min identitet er ikke bundet op på det kroniske.

- Nej, det skal Guderne vide, den ikke er. Drivet i mig siger jo hele tiden: Videre, der må kunne gøres noget, JEG må kunne gøre noget. Så hele mit omdrejningspunkt har været og er "handling" i stedet for resignation.

Tror du nu - i modsætning til tidligere på foråret - at jeg vil kunne komme til at klare mere end de 50 - 65 % arbejde, som vi hidtil har talt om og som har været mit mål?

Mit spørgsmål bunder reelt atter i den fremherskende dårlige samvittighed over, at jeg ikke straks melder mig klar på banen igen.

ØV, hvor jeg altså hader det her, Mette. Jeg sætter dog min lid til, at problemet formentlig var større, såfremt jeg ikke kunne se, at jeg har et problem. Dermed jo ikke sagt, at det er et lille problem.

Jeg vil formode, du spottede mig, da jeg i går indledte med at sige, at jeg på forhånd var en smule nervøs over samtalen?

AT VÆRE FØLELSESMÆSSIGT BLOTTET. Jeg havde været hunderød for at komme til at græde undervejs. Det var blot lettere at kamuflere det ved på forhånd at melde ud, at jeg var "lidt nervøs". - Endnu et godt eksempel på at jeg har svært ved at være mig selv, svært ved at give los selv i dette meget lukkede rum med kun dig og mig, for det skulle jo nødig blive pinligt det her. - Tænk dig lige, hvis Hanne ikke kunne klare mosten og var blevet klædt (endnu) mere af. Nej, det turde jeg ikke og det var det, jeg var bange for!

Jeg er tilstrækkelig stor en kryster til ikke at fortælle dette i går. Det føles lidt lettere nu, hvor jeg blot skriver det til dig.

Alt dette kunne jeg ikke have skrevet for 2 måneder siden. Mette; du rykker noget ved mig, og i mig, hver gang. Så der er noget at rykke om på; ombygningen af Hanne fortsætter!

FØLELSESOVERLOAD

D. 14.6. 2006

Hanne, der er godt nok blus under kedlerne. Jeg føler med dig. Men hvor er det også befriende at høre dig sætte ord på den ambivalens, der er forbundet med at have flere smertefrie perioder i løbet af en uge.

Og som du selv skriver: At være bevidst om ambivalens karakter er det absolut bedste, du kan gøre.

En ting, som vi ikke fik talt om i går i forbindelse med, hvorfor det egentlig ikke nødvendigvis er glædeskabende at være smertefri er jo, at du ved stadig godt, at der kommer smerter igen. Pt. i et uforudsigeligt mønster. Man ville jo være en lalleglad idiot, hvis man hver gang smerterne ikke var der, lod som om de aldrig kom igen.

Mht. det ikke at vise følelser... Det er en rigtig svær én. Hvis dét ikke at vise følelser til verden er et stort problem for dig, så er det jo hensigtsmæssigt at øve sig i at lære at vise dem.

Alle mennesker føler følelser, hele dagen lang. Følelserne kan "finde vej ud" på forskellig vis. Nogle er gode til at tale om følelserne. Fint nok. Men det rigtig interessante er altså dette: Hvordan "kommer de

ud?". Nogle mennesker er mere selvkontrollerede end andre. Hvis du havde for lidt impuls kontrol, ville du aldrig være blevet flyveleder. Og mennesker med manglende impuls kontrol har ingen evne til dobbeltrettet bevidsthed. Du har høj grad kontrol over dine følelser. Jeg har ingen interesse i at få dig til at græde, når det ikke falder lige for. I øvrigt klarer jeg også bedst at græde i enerum, mens det for andre ville være det ultimative symbol på ensomhed at græde alene. Men at du har kontrol over dem, betyder jo ikke, at de ikke er der, følelserne.

Det, der er din store udfordring er ikke - som jeg ser det - at lave om på din grundlæggende natur. Og iøvrigt kan jeg sagtens se og mærke dine mangfoldige følelser, når vi mødes. Jeg fornemmer ikke, at der er nogen følelse, du ikke kan tåle at være i kontakt med. Så derfor, med lidt villighed til at kigge bagom, mener jeg at kunne se og mærke dine mangfoldige og rigt nuancerede følelser.

Nej, udfordringen er, at når du kommer til at stå i situationer, hvor du ikke helt ved, hvad der egentlig blev sagt mellem linjerne og hvilken eventuel fordom mod dig, der blev udtrykt, og du kan mærke en eller anden form for negativ følelse i dig - at du så ikke griber til **SELVBEBREJDELSES-INDADVENDTHED-AUTOMATPILOTEN** á lá : Jeg er også doven, jeg er en svækling, jeg er...

Den rummelighed, du kan vise andre endometriose-piger, er vigtig også at lære at vise dig selv. Ellers bliver du ved med at være spærret inde i dit eget forventningspres - og måske omgivelserne spejler de høje forventninger, for det er jo sådan, du har bestræbt dig på at blive opfattet.

Det arbejde: **AT FAVNE DIG SELV LIDT MERE - AT ACCEPTERE, AT SMERTE ON/OFF ER EN DEL AF DIT LIV**, er DIT ansvar, din opgave - en indadvendt proces. Måske det så i nogle situationer kan være fint at vende tilbage til situationen og personen og sige det, som det er: "Jeg har tænkt over vores snak forleden. Hvad var det egentlig for nogle tanker om mig, der

lå bag dit udsagn om...? Hvad mente du, jeg skulle bruge det til?" etc... - for at du kan komme videre i selvrummelses-processen. Men som jeg har sagt før: Du kan ikke forvente at få andres forståelse. Og især ikke i betragtning af, at du kun viser dig iblandt dem, når du er mest smertefri. Du kan i heldigste fald få deres medfølelse. Men at mærke dine grænser og dine behov, det arbejde kan kun du gøre.

Jeg har meget svært ved at vurdere din kapacitet med hensyn til procent og tilbage på arbejde. Men her er det igen væsentligt: Du bliver nødt til at "mærke dig selv" i løbet af en dag. Start på lavest mulige procent, for så kan du jo altid gå opad i procent senere, hvis det viser sig, at det går fint.

Meld tilbage til mig, hvis noget af det, jeg skriver, rører ved bestemte negative følelser. For jeg kan ikke gætte mig frem til din konkrete reaktion.

Jeg er glad for, at du skrev, for det giver en anden form for rummelighed, end når vi sidder over for hinanden. Så det supplerer - og fordyber.

PLADS TIL REFLEKSION, MINDRE ACTION

Jeg tror, denne udvikling hænger sammen med, at jeg har fået rettet mit fokus mere ind på "tanke-delen" mens "handlings-delen" er blevet nedtonet. Jeg afslører næppe noget, du ikke allerede er klar over, ved at fortælle, at det at ændre fokus i dette er noget næsten naturstridigt for mig, ja på det nærmeste en "gøren-vold-på-mig-selv-manøvre". Og hvorfor så?

- Som flyveleder lever man arbejdsmæssigt i en kontinuerlig, cirkulær bevægelse. A: observation eller identifikation af et problem, B: beslutning om hvad der skal gøres (for det er sjældent blot et "kan" gøres), C: handling - og så forfra igen. Og tidsparameteret fra A over B til C kan variere fra sekunder til minutter; sjældent mere. Så min reaktion i det tidlige forår med at ha' det godt, eller bedre, ved blot at få en masse aktiviteter sat i gang, udspringer i høj grad af mit jobmæssige rodfæste.

- Hvorfor dog forsøge noget andet, for den gammelkendte manøvre er jeg tryk ved, er jeg bekendt med og den har jeg set virke til fuldkommenhed?

Når vi mødes torsdag, har jeg behov for at få vendt

og præciseret visse ord og vendinger i din mail, men også fra forløbet i øvrigt. Der kan meget vel dukke mere op inden da; nu er du lidt forberedt.

- At vise andre "rummelighed". - Ja det lyder måske besynderligt, at jeg ikke rigtig forstår, hvad du mener? Men hvis det "at vise andre rummelighed" er noget jeg gør, så gøres det helt ubevidst. Af den årsag er det lidt svært for mig at vide, hvad det er, jeg her skal lære at vise mig selv. - Kan du forklare og hjælpe?
- At være spærret inde i dit eget "forventningspres". - Mener du karrieremæssigt, helbredsmæssigt, kollegialt-opfattelsesmæssigt, familiemæssigt, på anden måde identitetsmæssigt, eller?
- Relativt tidligt i forløbet bad du mig sætte farve på smerten. Rød; jeg sagde endda vist ildrød? - Farven har ændret sig!
-
-
- Ja jeg har såmænd blot levnet plads til flere emner, og du har helt sikkert også noget "på programmet"?

“SELVBEBREJDELSES-INDADVENDTHED-AUTOMAT-PILOTEN”.

Genialt udtryk! Det har været fantastisk nyttigt, at du har konfronteret mig med ordet, fænomenet om du vil, på denne meget direkte måde. Jeg ved jo udmærket, hvad der menes, og hvad du mener og hentyder til. Jeg er aldeles eminent til at bruge det, - jeg bruger det nærmest til overflod. Men faktisk har jeg her de seneste dage grebet mig selv i at tænke: HOV., der kom den da vist igen, lad nu være..., du ved det godt..., tænk dig om - og prøv så lige igen!

Bevidsthed skærper forståelsen, (eller er det omvendt?), så en vis indlæring har fundet sted. Men at der er “room for improvement” er imidlertid indiskutabelt og helt korrekt; det er der.

Jeg føler, det har været en hjælp, at jeg har fået skrevet mig - ikke “ud af noget” - men snarere skrevet mig “til noget” gennem den sidste uges tid.

Ved nærmere eftertanke... Koblingen er måske rettere den, at skriveriet har tvunget mig ud i netop at anvende mere krudt på tanke-delen end på handlings-delen?

Om jeg er “nervøs” for vores næste samtale? Tjah, hvornår skal du ha’ svar? - Spørg mig når vi mødes, og jeg vil svare dig - hvis jeg da tør...

Jo; selvironien er i intakt, men denne (selvironien) er ikke udtryk for nogen “overspringsmanøvre”. Jeg føler faktisk, at jeg dels er, dels har været, hudløs ærlig i mine svar!

TANKESPIND: AT MÆRKE OG AT VISE FØLELSER

D. 15.6.2006

Jo, mon ikke der er blus under kedlerne; dag såvel som nat, har jeg så erfaret. På trods af en stort set smertefri onsdag, havde det været vældig hensigtsmæssigt, om jeg alligevel havde lyttet til godnat-musik. Tankerne kører også om natten, om end det er på et lidt lavere blus.

Ved ikke om jeg fik mig formuleret uklart med hensyn til det at vise følelser. Det er måske nærmere min mangel på beskrivende ord og så det, at jeg meget sjældent, muligvis aldrig, har været i en situation som nu, hvor jeg hos dig er blevet bedt om at beskrive hvilke følelser, jeg forbinder med dette eller hint. - Første gang du bad mig beskrive nogle følelser, skulle jeg virkelig mærke rigtig, rigtig godt efter for at få det frem. Tænkte noget i retning af: Hvad nu, hvad menes der lige her og hvordan gør jeg det? Men jeg må da ha' svaret nogenlunde adækvat?

I bund og grund mener jeg nu ikke, at jeg har svært ved det at vise følelserne - for mine nærmeste vel at mærke!

Men man skal høre til "inderkredsen" før de vises, og der er ikke adgang til denne inderkreds bare sådan direkte fra gaden. Måske har jeg endda i dette forår fået skabt en ekstra inderkreds af nogle få, hårdt selekterede venner/veninder, som er kommet med "helt ind". Følelser er ikke noget, der vises frit som vindruer i klaser på en vinstok. Meget af lige præcist det ligger formentlig i opdragelsen, andet i vores kultur.

Som du har skrevet tidligere, er der nogen, hvor venskabet virkelig er blevet uddybet, mens andre venskaber er blevet mere "fluffy".

Når jeg på TV ser optagelser af eksempelvis dødsfald eller begravelser i Mellemøsten, kan jeg blive helt misundelig på de kvinder, der virkelig formår af få hulket igennem for aldeles åbent kamera. De må da have det let, hvis det er deres måde at vise følelser på. Men om de så også virkelig "mærker" følelserne, kan jeg ikke se eller vide.



Jeg bliver til gengæld meget let rørt. Også rørt til tårer. Lige præcis det synes jeg kan være møg irriterende, specielt fordi jeg godt ved hvilke situationer, der kan fremprovokere tårerne.

Du skriver: "Måske det så i nogle situationer kan være fint at vende tilbage til situationen og personen og sige det, som det er".

Ja, helt enig! - Det er præcis, hvad jeg selv har praktiseret i forhold til elever, hvor jeg eksempelvis har haft en af de rigtig svære samtaler i forbindelse med at vedkommendes uddannelse er blevet stoppet. Det er det, jeg har undervist mine instruktørkolleger i her i landet, og det er det, jeg gladelig har undervist udenlandske instruktører i, når jeg har holdt oplæg i Luxembourg på kurser i "Proficiency check". Med min professionelle kasket på ved jeg, at det er udtryk for en kommunikativ "best practice".

Men dette er endnu et paradoks mellem "den professionelle Hanne" og "Hannes egenforvaltning af Hanne". Her finder denne rutine nemlig ikke anvendelse.

Tak for dine meget anvendelige ord og sætninger. Rart at have dem og kunne vende tilbage til.

Der dukker måske mere op inden næste torsdag.

D. 20.6.2006

LIDT MERE RO. Der tænkes stadig, men rart nok nu i et lavere gear og din mail har i høj grad medvirket dertil. Den er blevet flittigt læst og har været til endog meget stor hjælp. - Tak!

Jeg oplever, at hele min tanke-handlings-proces omkring "her-og-nu" contra "fremtid" er begyndt at foregå med et større overskud, større overblik, mere rationelt og mere fattet, men også med en større grad af selvforståelse, muligvis større refleksion og selvindsigt men trods alt også med en vis grad af beroligelse. - Jo, din mail har absolut været til stor nytte!

SKRIVNING SKABER KLARHED

D. 20.6.2006

At skrive sig ind i noget (hvis man overhovedet er typen, der kan - men det kan du tydeligvis), giver altid en eller anden form for fordybelse. For det at vi ikke sidder over for hinanden - men har hinanden i tankerne, mens vi skriver, gør, at vi ikke skal være så fokuserede på at respondere - men kan arbejde os dybere ned. Dét var grunden til at foreslå dig, at vi skulle skrive til hinanden.

Det er spændende at høre dine meta-refleksioner over, hvad der er sket og sker. Et rigtig godt tidspunkt at gøre det på, fordi vi går en ferie i møde og begynder at mødes med længere intervaller, fordi du vender tilbage til job. Og i den forstand bliver samtalen anderledes, for vi skal helt sikkert tage en helikoptertur ud over din proces indtil nu sammen. - Så jeg tror ikke, at du behøver være bange for, at jeg kaster så mange nye hjemmeopgaver på bordet...

AFSLAPPET ÅRVÅGENHED. En ting vil jeg lige respondere på nu: Om du skal til at bruge andre håndteringsstrategier end de, du er så god til?? - Nej bliv endelig ved med fortsat at gøre det, du er god til!

Problemet omkring det at have smerter er, at dén håndteringsstrategi, der ér din stærkeste i rigtig mange situationer, ikke altid fungerer bedst til smertehåndtering. Du er midt i at praktisere, på én og samme tid, - på den ene side at negligere og vende ryggen til smerterne gennem afspænding - på den anden side at dykke helt ned i midten af orkanens øje. Det er næsten naturstridigt at være midt i smerterne samtidig med at fastholde den afslappede og årvågne bevidsthedstilstand. Dét kræver livslang træning, men du træner eminent.

SMERTEHÅNDTERING OG PERSONLIGHED

D. 20.6.2006

Jeg er ikke sikker på jeg forstår, hvad du mener med følgende: Problemet omkring det at have smerter er, at dén mestrings-strategi, der ér din stærkeste i rigtig mange situationer, ikke altid fungerer bedst til smertemestring.

Er det den med at "handle og at gøre noget, at få sat ting i værk", som du hentyder til?

Din plan med helikopterturen hen over processen vil jeg være endog rigtig meget glad for, Mette. Jeg er ved at fatte, at jeg trods alt er nået et godt stykke vej, og i den proces vil det være sundt at få lov at se tilbage med professionel hjælp. Men jeg må så også indrømme, at jeg har kaperet noget under vejs.

Og så skal du lige delagtiggøres i noget aldeles unikt: Søndag fra midt/sidst på eftermiddagen fik jeg smerter (virkelig slemme), så natten var elendig, hvad jeg har været forskånet for meget længe.

Men... jeg har til gengæld ikke haft smerter, siden jeg vågnede mandag morgen!

Smerterne var så småt på vej retur i eftermiddag, mens jeg sad i bilen på vej ind til Alt for Damernes Kvindeløb, men ved at "klemme bobleplastic" klarede jeg den, og løbet gjorde resten. Jeg glæder mig helt vildt til at fortælle det til kiropraktoren.

KLEMMER BOBLEPLAST

Flere måneder forinden opstart på job, fik jeg indlært en ny teknik til smertehåndtering, som jeg kunne bruge, når jeg arbejdede.

Mine underlivssmerter havde gennem årevis været koncentreret i et område i underlivet beliggende på indersiden af højre hofteskål. Udstrækningen af det smerteramte område svarede størrelsesmæssigt til et ark A5 papir. Det samme område havde jeg kunnet udpege forud for de seneste operationer. Interessant nok var det hver gang også der, hvor man under operationerne havde set mine sammenvoksninger!

Visualiseringsteknikmæssigt var jeg blevet bedt om at finde en metafor, der kunne lindre smerterne. Dette område forestillede jeg mig beklædt med bobleplast. Når smerterne så kom, begyndte jeg inde i mit hoved at klemme bobleplasten. På den måde var det som om, at jeg trods alt kunne gøre ét eller andet aktivt ved smerten. Men efter ganske få dage med billedet af bobleplasten på nethinden

erfarede jeg, at jeg rent faktisk fik oplevelsen af at kunne påvirke smerten. Smerten blev helt enkelt mindre!

Jeg fortsatte med at klemme "bobleplast", og efterhånden blev jeg knald hamrende god til teknikken. Resultatet var, at smerten som et minimum blev mindre, men visse gange helt forsvandt og det efter blot efter 10 til 15 sekunder!

Den teknik anvendte jeg når som helst og hvor som helst. Jeg kunne samtidig koncentrere mig 100 % om det jeg skulle, og ingen bemærkede noget usædvanligt. – Ingen stærk medicin, ingen kemi eller anden form for indgriben i organismen.

Jeg husker godt de vidt forskellige reaktioner fra mine kolleger. – Varierende fra at virke fraværende og uinteresserede allerede halvvejs gennem min beskrivelse, over det anerkendende "godt at høre!, til hvordan pokker fandt du på det?, hvorfor virker det?, hvilke andre teknikker bruger du?"

STØRRE FØLELSESMÆSSIGE UDSVING

D. 23.6.2006

Åh nej, hvor er jeg dog træt efter vores samtale torsdag. Priste mig lykkelig for Mols-Liniens eksistens, da jeg satte kursen sydover i går. En togtur frem og tilbage har været langt at foretrække for mig, for på hjemvejen har jeg blot kunnet lade de mange input fra samtalerne lagre sig, mens jeg har gloet tomt ud i luften og ladet strækningen passere - uinteressert og aldeles uagttaget. I dag føler jeg mig bare smadret og træt helt ind til marven!

Du skrev så beroligende forleden, at du nok ikke kastede så mange nye hjemmeopgaver på bordet. Muligvis gjorde du ikke det, sådan direkte, men én ting har jeg alligevel hæftet mig meget ved, og jeg formoder, du bliver lidt lettet over at høre det? - Hen over sommeren skal jeg virkelig passe på, at jeg ikke bliver "den lalleglade idiot", som tror sig kureret, blot fordi smerten midlertidigt ikke mærkes.

Det er lidt underligt det her: For 1 uge siden havde jeg store kvaler over slet ikke at kunne glæde mig over de smertefrie halve og hele timer, måske dage, jeg oplevede.

Denne uge har jeg så haft hele dage i træk uden smerte. Det har været herligt. I går følte jeg på det nærmeste, at jeg var ved at boble over af bare glæde. Og

på én eller anden måde var det en dobbelt glæde. Dels en glæde over at være smertefri, dels en glæde over at jeg nu også kunne "være glad" for det.

Men så i dag. - ØV; hvor er det altså bare to skridt tilbage. Trælse, kraftige smerter sidst på natten og til morgen, hvorfor jeg blev rigtig ked af det igen. Blev simpelthen liggende i sengen nogle timer længere, - lå og smågræd ind imellem.

Det er nogle helt enorme udsving rent følelsesmæssigt, og det er bare virkelig hårdt! - Hårdt fordi det ikke kun er smerten, der skal tackles, nej det er knageme også de store følelsesmæssige udsving, jeg er ude for, og som ind i mellem virker så u håndterbare. Jeg opfatter ikke disse udsving som uforklarlige, men det at de lader sig forklare, gør dem ikke nødvendigvis mere overkommelige.

Jeg tror aldrig, du over for mig har brugt vendingen: "Du skal". Du har nogle gange sagt "Jeg ville sådan ønske, du ville el. du kunne..."

Snakken omkring dine tre ord: "lyst - krav - ressourcer" (ressourcebalancen) er virkelig noget, jeg "har taget med hjem" i går. Endnu et par eksempler på din "Søren Kierkegaardske" ramme for samtalerne, som jeg har sat vældig stor pris på. - Den ypperligste form for pædagogik!

DE FORBISTREDE SVINGTURE

Interessant nok havde jeg, i øvrigt på min fødselsdag, for første gang oplevet en hel dag uden smerter! Jeg turde ikke fortælle det ikke til nogen. Det oplevedes uvirkeligt; - for godt til at være sandt?

Dagen efter var mit hoved gearet til, at jeg fortsat ville være smertefri. Stor var derfor skuffelsen over, at det blev en smertemæssig rigtig skidt dag.

Den fluktuerende af smerteniveauet gjorde hverdagen helt uforudsigelig. Selvfølgelig var det rart at opleve smertefriheden – jeg kunne bare ikke forudse, hvornår det var godt, og hvornår det var skidt. Uforudsigeligheden i smertemønstret blev nu en ny udfordring for mig.

Ved godt det kan lyde mere end mærkeligt, men hvis man har smadder ondt dag ud og dag ind ved man, hvad der er at regne med, og man tilrettelægger indsatsen derefter. Når hele smertemønsteret svinger fra rigtig, rigtig slemt til noget, der nærmer sig det tålelige, bliver det en udfordring at pejle sig ind på, hvad der er smerteudløsende, men især hvordan man så undgår disse situationer.

- Men øvelse gør mester!

DET KAN DU, FOR DET SKAL DU!

D. 27.6.2006

Min mors vending: "Det KAN du, for det SKAL du" er jeg i stor udstrækning blevet flasket op med, så at sige. Ikke at forstå på den måde, at jeg opfattede det som om jeg lå under for et klassisk forventningspres fra forældrene, - noget som bare skulle opfyldes, men den lå der vel implicit alligevel.

Husker det mest som et udtryk fra mine teenageår, men også lidt fra barndomsårene. Hvorvidt det blev anvendt fordi hun mente, at jeg var doven, vrangvillig, en "træls teenager" med lidt for mange selvstændige meninger på for tidligt et tidspunkt, ved jeg ikke.

I denne tid, hvor jeg i den grad går og tænker for at blive bevidst om mit tanke-handlingsmønster, kan jeg fint se, at den sætning gennem en lang, lang årrække har været meget styrende for mine aktiviteter, samt sty-

rende for hvad jeg har ment og opfattet som værende noget, jeg kunne/burde/skulle stille op til.

På andre punkter har den for så vidt også været god at ha' fået med sig.

Dybest set lægger den sætning i dag fundamentet for det, du kalder: "At være spærret inde i mit eget forventningspres".

Lige nu får jeg den bare vendt om, og så hedder den: "Det SKAL du, for det KAN du". - Det her med at jeg så gerne vil ha' det bedre, være smertefri, opleve at kunne mestre den svære situation, som jeg virkelig synes, det er, kunne komme tilbage på job uden - nej, det bliver med, har jeg efterhånden erkendt - et identitetstab; ja det SKAL jeg og det VIL jeg, men jeg synes bare ikke, det er noget jeg KAN.

Det gør mig ondt at høre, at pausen fra smerterne ikke blev længere. Og selvfølgelig følger det følelsesmæssige med - det er nedtur.

Men også interessant at høre dig dykke ned i, hvad

det er for en struktur, et mønster, du altid har levet efter. Jeg tror, at du har fat i nogle vigtige erkendelser omkring, hvad der skal få dig til at bryde mønstret omkring presset på dig selv...



FREM GANG

D. 27.6.2006

Jeg er meget glad, hvis du virkelig mener, jeg langt om længe har fået fat i en flig af noget, der måske kan gi' mig en ny retning at gå i. Jeg må blankt erkende, at jeg synes, det her giver mig mega store problemer lige pt.

Der er det smertemæssige, hvor udsvingene i smerteskalaen medfører nogle enorme følelsesmæssige udsving. De udsving er seje at komme igennem, men jo flere gange jeg oplever udsvingene, jo bedre må jeg vel blive til at tackle dem, også uden at blive forvandlet til den lalleglade idiot.

Ift. selve smerterne synes jeg selv, at jeg efterhånden har en vifte af redskaber og tilsvarende erfaring i at anvende disse, så der er jo næsten valgmulighed fra gang til gang.

Jeg ved ikke, om jeg er for pylret, for sortseende eller hvad, men på én eller anden måde er sætningen "det KAN du, for det SKAL du" noget, som stikker meget, meget dybt i mig, og som er båret med

ind i voksenlivet. Om det kan siges at være direkte eksistentielt, ved jeg ikke, men noget fundamentalt i mit liv, har det i hvert fald været, og det på trods af det som sagt ligger mange år tilbage.

Egentlig havde jeg ikke troet, at jeg nogen sinde ville opleve et flash-back over noget fra min opvækst, men det er der kommet, og alene det giver isoleret set stof til eftertanke.

Sommeren skal jeg nok bruge til at blive bedre til smertetacklingen. Men den skal i høj grad også bruges til tankevirksomhed omkring hvordan jeg så kan bryde dette mønster med presset på mig selv. Sætningen styrer mig i et vist omfang i privatlivet, men min frygt er, at den dag jeg tropper op på job igen, så får jeg bare sagt "ja" til for meget. Det bider sig selv i halen, så at sige, for som du selv skrev den 14/6: "måske omgivelserne spejler de høje forventninger, for det er jo sådan, du har bestræbt dig på at blive opfattet."

MEN STADIG STORE PSYKISKE UDSVING

D. 2.7.2006

Der sker noget i øjeblikket, som jeg gerne vil have vendt sammen med dig på tirsdag. Her i punktform, så du ved lidt om, hvor jeg er nu.

- Jeg tror aldrig, jeg har oplevet mig selv så psykisk svingende, som netop nu. Jeg har reelt svært ved at genkende mig selv, for normalt oplever jeg mig som rimelig "sej" på det område, stabil og uden de helt store udsving hverken op eller ned. Tror dog ikke, det er udsving andre bemærker, men jeg føler dem - inden i - og hver gang er det med et stort "øv - altså". Samtidig kan jeg så "stille mig ud på side-linjen" og være iagttagere til reaktioner, jeg føler mig fremmed over for.
- Min egen reaktion pt. - ked af det og opgivende i situationen. Som om nedturene står i kø, hver gang jeg smertemæssigt oplever et dyk. Normalt har jeg et iboende "overlevelseseinstinkt" i mig. - Lige nu kan jeg bare ikke genfinde det.

- Et eller andet med den psykiske egenkontrol og overblikket, som er forsvundet. Som om jeg ikke længere stoler på mine evner til at klare det? Præcis det virker så underligt, for normalt er selvtillid ikke just en mangelvare hos mig. - Og så er jeg i virkeligheden tilbage ved "det KAN du, for det SKAL du - presset"?
 - Om det er derfor jeg føler mig bragt i en tilstand, hvor jeg er reduceret fra at være medspiller til at være tilskuer uden påvirkningsmulighed? Det er i hvert fald en belastning.
- Som jeg husker vore samtaler i forårets løb, har vi talt om flere af disse problemstillinger undervejs. Ikke desto mindre bliver de ved med at poppe op, køre i ring på én eller anden måde, og det irriterer mig, at jeg ikke kommer videre. Jeg er usikker og søgende på en forklaring.

STØRRE SELVFORSTÅELSE

D. 4.7.2006

Samtalen i dag har næsten været en helt AHA-oplevelse for mig. Synes virkelig, at du fik mig snakket i gang med og frem til en større selvtillid og selvforståelse! Ikke at jeg dog kan fremhæve præcist, hvad der gjorde det. Muligvis er der tale om et sammenfald eller en kombination af begivenheder eller hændelser.

Du gjorde et ihærdigt forsøg på at få mig til at se, hvad jeg har lært som endometriosepatient, som jeg vil give videre, når jeg når til plejehjemmet. En god måde at få mig til at reflektere på og tænke fremadrettet, kan jeg se nu! Jeg tænkte videre i de baner i toget hjem og har gjort flere tilføjelser for mig selv, men jeg vil nu ikke vente med at give erfaringerne videre til plejehjemstiden.

Mht. den anden metode du nævnte med at få mig til at skrive "livshistorie"? - Nej - den går ikke; det har jeg ikke tid til, for lige om lidt skal jeg på job igen!

Det var så dejligt at se din spontane glæde over det, jeg selv gjorde i sidste uge og i weekenden i forhold til min "genudcheckning", min mail til vennerne på arbejde, snak med et par mere perifere kolleger etc.

Du spurgte, hvorfor jeg dog bare nævnte dette som en anden "bisætning". - Fordi det at se mig selv med så store følelsesmæssige udsving er hårdt, og det har bare fyldt det hele. Gjort mig ked af det og bekymret!

Realistisk: Worst case vil disse svingninger kunne "grounde mig", som det hedder i flyvmedicinsk termer; dvs. betyde, at jeg ikke kan få mit medicinske certifikat igen. Når først Flyvmedicinsk har sagt OK, vil hele mit forløb (fra sygemeldingen i sep. sidste år frem til og med undersøgelsen på Flyvmedicinsk Klinik) skulle forelægges Luftfartslægen hos Statens Luftfartsvæsen (SLV). Denne person har myndighedsbeføjelser og kan altså give et "no go", hvis vedkommende skønner, der er tvivl som stabiliteten, herunder også den psykiske.

Nu vil jeg prøve at finde mere læsestof om den hormonelle indvirkning på psyken, men jeg vil godt vædde en flødebolle på, at det ikke er nævnt i den nye lærebog om gynækologi fra 2005... - Checker og melder tilbage.

D. 5.7.2006

Tillykke Mette, du har vundet en flødebolle! Min tvivl er gjort til skamme. I den nedenfor omtalte lærebog er der i kapitlet om "Klimakteriet og menopausen" et afsnit om "Psykiske reaktioner".

I Endometriose Forenings regi har jeg svaret på et utal af mails vedrørende humørsvingninger og eventuel depressionstendens, som mange piger oplever under den hormonbehandling, som medfører kunstig overgangsalder. "Humørsvingninger forekommer, depression ligeledes om end langt mere sjældent. Oftest

vil det stabilisere sig, når man påbegynder add-back terapien med kombination gestagen/østrogen, og under alle omstændigheder er situationen af forbigående karakter. Ved vedvarende, uoverstigelige problemer opfordres du til at kontakte gynækologen."

Tjah, hvad skal jeg sige? - Tak fordi du nævnte det i går, for det har givet mig en forklaring, og dermed er det mere håndterbart. Uanset hvordan jeg vender det, er det endnu et eksempel på forskellen mellem "den professionelle Hanne" og "Hannes egen-forvaltning af Hanne", men jeg lærer det vel en dag?

D. 5.7.2006

Så glemte jeg alligevel en ting under vores samtale i går. - Jeg skal snarest lave en ressourceprofil på anmodning af kommunen.

Jeg har fået en emnebank med "100 spørgsmål til den kloge" omhandlende egenskaber som sociale kompetencer, omstillingsevne, præstationsforventninger, arbejdsidentitet for blot at nævne nogle udvalgte.

Egentlig havde jeg tænkt mig at skrive: Ansættelsesforhold: flyveleder i Naviair, ansat 1.9 1978.

Jobprofilen kendetegnes ved: gode samarbejdsevner, overblik, handlekraft, fleksibilitet samt høj stresstærskel. - SLUT.

Ved nærmere eftertanke er det måske at komme om ved det lidt for let? Men sagen er jo den, at jeg i forhold til mine smerter ikke vil kunne finde et bedre job, så jeg vil nødtigt give dem for meget inspiration til alternative jobmuligheder, specielt ikke set i lyset af, at der er mangel på flyveledere.

SMERTER PÅVIRKER PSYKEN NEGATIVT

7.7.2006

Mht. at jeg bliver kontaktet for at udtale mig om din psykiske stabilitet, da vil jeg jo ikke lægge skjul på, at det at have smerter, påvirker ens psykiske balance. Men der er en relativt lang vej fra at være psykisk og perceptuelt påvirket af at have smerter, til at være psykisk ustabil. Nu kender jeg dig selvfølgelig ikke fra før at smerterne blev uforudsigelige, men jeg har på ingen måde set et menneske, der var "psykisk ustabil" - heller ikke når du har været rigtig ked af det. Jeg tror ikke, at du behøver være bange for, at din grundlæggende personlighed bare sådan ændrer sig. Når den ikke har gjort det over alle årene med smerter, så gør den det heller ikke nu.

HORMONER OG PSYKE: Det glæder mig MEGET, at lærebogen faktisk har nævnt noget herom. Og jeg kom til at grine, da du beskrev, hvordan du selv har rådgivet i spørgsmålet. Du kan da ikke få den mere tydeligt: At der er visse sider af én selv, at man er totalt blind omkring. Det er en naturlov, at vi har skygge på os selv. Men netop derfor er det godt at blive mindet om, at bevares, det er godt at være stærk, men behøver du nu altid at være overmenneske = forlange mere af dig selv, end du forlanger af andre?

Denne gang du praktiserede dét, tror jeg faktisk det var med til at forstærke, at du dømte dig selv alt for hårdt omkring det at gå ned med flaget over, at smerterne kom igen. Og ja, du gik ned med flaget. Men du kom op igen. Og selvom du var nede, fik du gjort mange ting, der faktisk markerer fremskridt. Det var altså pudsigt, at du ikke selv så disse fremskridt! - Og du vil gå ned igen. Og kende vejen op og ud - bedre og bedre for hver gang. Måske det engang vil blive relativt ufarligt, når de negative tankemønstre indfinder sig? - En af grundene til, at de er så farlige lige nu er vel også, at du er bange for ikke at blive godkendt som arbejdsduelig? Det ville da være åndssvagt, hvis det var din psyke og ikke dine smerter, der gjorde dig arbejdsduelig. Men altså, det sker heller ikke!

Jeg har én kommentar til ressourcerprofilen: Lav den så kortfattet, nøgternt og stringent som muligt, jfr. dit udmærkede eksempel, som jeg ikke mener, du skal lave om på. Det er et stykke grundarbejde, der bare skal gøres. Forsøg at lade være med at involvere dig følelsesmæssigt. Hvis du har brug for mine kommentarer til konkrete punkter, så bare skriv det.

HVAD HAR JEG LÆRT

D. 8.7.2006

Du har helt ret, ét eller andet sted spørger det da i baghovedet, at jeg skal gennem en grundig screening, der ikke blot er et par blodprøver + check af synet. Jeg har været regulært bekymret for mine svingninger, så er det sagt. Dit svar her er absolut brugbart - også som en forklaring, beroligende og ikke mindst som en trøst når det kommer igen. De flyvemedicinske læger jeg har haft med at gøre gennem de seneste år, har været meget fremkommelige, så jeg vil formode, de også er bevidste og vidende om den påvirkning, smerter (og det pludselige klimakterium) har på psyken. - Ellers er det fint, de må kontakte dig.

Jeg må jo efterhånden indrømme, at nok har smerterne været og er det stadig - om end i aftagende størrelse og hyppighed - trælse, enerverende, trættende i et aldeles ubeskriveligt og et ødelæggende

omfang, ødelæggende for det private og for det sociale liv - og meget mere.

Når det er sagt, så er jeg ved at nå så vidt, at jeg i tillæg til dette kan se den læringseffekt, det har haft på mig. De 20 timer sammen med dig har haft en kolossal betydning herfor, og specielt dine mails gennem perioden plus mine egne notater er opbyggende og styrkende at vende tilbage til, når det ind imellem kokser. - Jeg har nok på visse punkter drevet det lidt for vidt i forhold til "at forlange mere af mig selv end af andre" og praktiseret den indadvendte, hårde bedømmer lidt for ofte. I situationen har jeg ikke kunnet se det, men ja du har ret. Det vil kræve mig lang, lang tids træning for at ændre mere radikal adfærd på denne front: Men jeg håber, budskabet er gået ind og må finde anvendelse.



Om 20 timer så er lidt eller meget, har jeg ingen anelse om, og det er for så vidt helt irrelevant; de var tiltrængte, og de hjalp!

Jeg fortalte, at jeg gennem tiden var blevet mere "rund". Du nævnte det, og også her må jeg give dig ret; det har i høj grad haft noget med smerterne at gøre, for tidsmæssigt kom vendingen nok for knap 6 år siden på det tidspunkt, hvor smerterne virkelig eskalerede, og operationerne stod på række. Jeg fik i den sammenhæng også klart andre prioriteter og blev mere bevidst om de tilvalg og fravalg, jeg gjorde.

I den forlængelse er det værd at nævne, at jeg faktisk har formået at skrue ned for aktivitetsni-

veauet i den seneste periode. Ikke at det har været en bevidst handling og dermed fravalg, men det er bare faldet sådan ud, fordi jeg har sagt nej. Men jeg har turdet sige fra, jeg har lært, at dét godt kan være legalt og OK. Jeg prioriterer mig selv lidt højere. Og så er det rart at have lært, at det at vise, jeg bliver rørt, ikke "gør" noget.

Tak for kommentar til ressourceprofilen. Jeg holder mig til den korte version og har ikke behov for yderligere nu, for jeg synes ikke, det skal psykologiseres (misforstå mig ret). De må tage det efter min beskrivelse, og hvis de ikke kan det, må de henvende sig til dig.

REFLEKSIONERNES HOLDEPLADS

De gode resultater ved at jeg jævnligt tog på dagslange ture til Ålborg til Mette Kold, var så småt begyndt at vise sig. - Mette havde med al sin tålmodighed hidtil ladet mig styre slagets gang, og det endda helt uden at presse mig i den ene eller den anden retning.

Alene i kraft af de mange samtaler var jeg nået frem til, lidt efter lidt at få analyseret mig frem til en lang række af reaktioner fra kroppen.

KOST: - I flæng vil jeg her nævne: tre timer efter at have spist oksekød fik jeg for alvor underlivssmerter. Tilsvarende smertefulde reaktion oplevede jeg ved indtagelse af svinekød, men pudsigt nok ikke med lammekød. Fisk og fjerkræ var det helt uproblematisk for mig at spise. Okse- og svinekød blev dømt ude lige der og er i øvrigt aldrig sidenhen taget til nåde.

MOTION: At motion er både godt og nødvendigt har jeg aldrig betvivlet. Til trods for at de første godt og vel 3 km på en løbetur reelt godt kunne gøre underlivssmerterne markant værre, var jeg vedholdende med løbeture på 5 til 8 km hver anden dag. Aldrig løbetur lige fra morgenstunden og

aldrig to dage i træk, men fra middag og frem blev løbeturene gerne en tilbagevendende begivenhed, ja nærmest en nødvendighed. Den dejlige fornemmelse nærmest som et nyopladet batteri (hvordan det så end er?) holdt sig i kroppen adskillige timer efter løbeturen, så forværringen de første 3 km blev altid vendt til noget positivt.

Løbeturene var blevet et must, så der valgte jeg at leve med den midlertidige forværring ud fra erfaringen med den dejlige fornemmelse i kroppen efter de 5 – 8 km.

Motion kunne jo også være havearbejde. Der måtte jeg dog hurtigt sande, at selv en ganske minimal belastning ved havearbejde kunne sende mig til tælling meget, meget hurtigt. – Det at køre en trillebøre fuld af haveaffald sølle 50 meter sendte mig i seng i timevis med rigtig trælse smerter. Det at løfte reelt ganske få kilo var direkte smertedløsende!

Havearbejde var OK i det omfang jeg ikke foretog løft. Som aflastning viste en sækkevogn sig meget anvendelig f.eks. når havekrukker med planter og blomster skulle på sommerophold på terrassen. Ellers måtte min mand og i sidste ende naboer spørges om en hjælpende hånd.



Forårets og forsommerens intense arbejde med smertehåndtering, i alt ca. ½ år - fysisk, psykisk og med overordentlig regelmæssig brug af mentale teknikker, havde efterhånden givet Hanne en stabilitet, så hun ønskede at komme tilbage til job. Jeg vurderede, at hun var parat. Jeg brugte i terapierne metaforen, at jeg gav ikke "go", før hun var den fnysende væddeløbshest, der utålmodigt stod i båsen og skrabede for at komme ud og præstere sit ypperste.

DET ER IKKE NOGET MAN DØR AF! - DET GØR "BARE" ONDT!

Hej til alle i TOWER & APPROACH,

Denne skrivelse har jeg efter mange overvejelser sendt d. 18/7 til alle på vagthold 7. Supervisor-gruppen m.fl. har fået noget tilsvarende.

Det er skrevet, fordi der efterhånden er forløbet 10 måneder, siden jeg blev sygemeldt. Undervejs i det meget langstrakte forløb har jeg flere gange og i lange perioder oprigtig tvivlet på, om jeg overhovedet kom tilbage, for det har været rigtig slemt.

Gennem mit lange sygefravær er der sket meget, men ved på forhånd at korte næsten ét års sygehistorie ned til et par sider, håber jeg at kunne undgå at komme til at agere den store historiefortæller, når jeg igen dukker op. For jeg kommer tilbage - tror jeg nok!

Du kan læse om endometriose på: www.endo.dk. Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at spørge. - Jeg ved nemlig rigtig meget!

Nogen af jer har muligvis hørt noget undervejs, andre har ikke, og i hvert fald har jeg slet ikke selv været meddelsom og har heller ikke vist mig i Naviair de seneste mange måneder. - Jeg har haft det rigtig, rigtig skidt, - så har jeg ikke sagt for meget. Men det ser nu ud til, at det har taget en vending, og en bedring langsomt er på vej.

Situationen nu og her er den, at jeg har tid til stor undersøgelse på Flyvemedicinsk klinik den 16/8. Såfremt alt forløber planmæssigt og, vel at mærke i den retning tingene bevæger sig nu, starter jeg på job igen den 17/8. Der vil være rigeligt at sætte mig ind i, for sidste vagt var 6/9 sidste år. Jeg har selv bedt om nogle timer på simulatoren, og det ser ud til at kunne lade sig gøre den sidste uge i august. - Dette var de "fremadrettede" nyheder.

Jeg vil imidlertid også benytte denne mail til at fortælle, hvad der er sket, og hvad de mange måneder er gået med. - Den korte version: det har været hårdt arbejde med undersøgelser og behandling 2 til 3 gange hver eneste uge!

Operationen i januar måned (nr. 8 på præcis 9 år) gav smertelindring i... 12 dage, hvorefter jeg blev indlagt akut på landsdelsfunktionen. Mistanken gik i første omgang på betændelse efter operationen, i anden omgang på beskadigelse af nyrer og/eller urinveje fordi der talrige gange var opereret "tæt på". - Begge dele blev efter et grundigt undersøgelsesprogram tilbagevist. - Dermed var sagen klar: Jeg var gået over i en kronisk smertetilstand; blevet en kronisk smertepatient, som det kaldes i lægetermer!

Jeg kunne rent ud sagt ikke være til for smerter, så er et sagt! Værst om natten, men også dagene var seje at komme igennem.

Jeg skulle henvises til smerteklinik på Herlev. Men der var 112 ugers ventetid, altså mere end to år!

Jeg gik i gang med selv at undersøge, hvad en såkaldt "smerteklinik" kunne og ville gøre i et tilfælde som mit. Det lykkedes mig at sammenstykke en pakkeløsning med et indhold, som nogenlunde svarer til den, jeg formentlig ville have fået tilbudt på Herlev. I den forbindelse var Nordic Medical Center desværre ikke til nogen hjælp overhovedet!

Jeg fik henvisning til en privatpraktiserende smertelæge i Slagelse, fandt selv frem til smertepsykolog i Ålborg, og seneste tilføjelse til pakken er behandling hos en kiropraktor, der har speciale i underlivsrelaterede smerter. - Af alle stede har hun praksis i Grenå, så jeg har været "ude og se med DSB" det seneste halve år!

Og så glemte jeg lige én ting. Undervejs i forløbet fik jeg hjerteproblemer, hvorfor det helt store undersøgelsesapparat blev kørt i stilling. Det viste sig dog, at problemet skyldtes sølle 3 dage med en ny medicin. Efter 5 ugers afgiftning var hjerterytmen igen normal, men det må have været skrappe sager.

Det at jeg nu kommer tilbage betyder imidlertid ikke, at jeg "er blevet rask". Det bliver jeg realistisk set nok aldrig! Jeg er til stadighed afhængig af medicin, men til forskel fra januar/februar er det ikke længere medicin fra morfingruppen, jeg indtager.

Jeg har fået et handicap, jeg må lære at leve med. - Et usynligt handicap; kroniske smerter!

Omgivelserne kan ikke se det, kun jeg kan mærke det! Nogen dage er jeg smertefri og mærker intet, andre dage er det bare helt skidt. Der er ikke tale om, at smerterne opstår akut. Det kan udvikle sig fra godt til skidt over timer, og et stykke hen ad vejen kan jeg tackle smerten med de teknikker, jeg har lært hos smertepsykologen. Smerterne kan dog blive så kraftige, at jeg ind i mellem må "forpuppe mig". Efter en skidt dag følger så en dag eller to, hvor jeg er helt og aldeles ubeskrivelig træt. Sådan ytrer kroniske smerter sig i det mindste hos mig!

Af den grund har jeg måttet indse, at jeg nok aldrig mere vil kunne klare et fuldtidsjob. Erfaringsmæssigt kommer smerterne i forbindelse med, at jeg sidder ned meget lang tid. Stik mod hvad mange måske tror, er det derfor helt afgørende, at jeg kan komme tilbage som almindelig vagtgående flyveleder, hvor man afløses og kan forlade den siddende stilling for en stund. Et kontorjob i Naviar ville være en rigtig dårlig placering for mig!

Jeg forventer at starte op på, hvad der ligner halv tid, og håber naturligvis på at kunne klare det. Men det vil være op til mig selv at vurdere og mærke efter undervejs, om det nu går, for mit handicap kan som sagt ikke hverken måles eller vejes, og det kan slet ikke ses af omgivelserne.

Hvordan jeg end vender det, bliver det på én eller anden måde "en anden Hanne", der kommer retur til vagthold 7, end hende, der blev sygemeldt i september måned sidste år. De seneste måneder har jeg bedst kunnet beskrive min tilstand således: "En Hanne under ombygning".

Jeg ved, det formentlig er godt ment, men alligevel. Jeg vil bede jer om ikke hele tiden at spørge, hvordan jeg har det. Ikke således at forstå, at jeg ikke vil tale om det. Det vil jeg godt, og der er ikke noget tabu forbundet med det fra min side, tvært imod. Men der er mange, der spørger mig, og det er jo i sig selv rart og varmende at mærke interessen for mig, mit helbred og min sygdom, men det kan godt blive lidt enerverende hele tiden at skulle svare på velmenende spørgsmål og således blive mindet om mit "handicap".

Jeg ønsker ikke hverken medynk eller medlidenhed fra mine kolleger, og jeg har trods alt en forventning om, at jeg vil kunne opretholde fuld normal arbejdsidentitet på vagthold 7, også selv om det bliver på nedsat arbejdstid.

Én ting vil jeg dog virkelig håbe, I vil respektere: jeg vil *ikke* kunne tage nattevagter, fordi jeg er meget afhængig af min søvn.

Dette skal ikke være ultimativt f.eks. i forbindelse med at der sættes vagter ud i jule-nytårs perioden, men jeg håber meget på jeres forståelse for, at jeg har dette særlige behov!

Tak hvis du læste med så langt. - Vi ses!

SMERTESTATISTIK

D. 8.8.2006

Det vil være rart at få en "follow-up" samtale med dig, inden jeg om en uge skal på Flyvemedicinsk Klinik. Der er sket meget for og med mig hen over sommeren, og nu er jeg nået dertil, at "det må briste eller bære".

Jeg er ikke blevet smertefri. Smerterne kommer og går stadig i et totalt uforudsigeligt mønster og

styrke, men af de ca. 60 dage med smertestatistik, har jeg været total smertefri ca. 20 hele dage. 20 dage rækker jo knapt til den 50 % arbejdstid, jeg egentlig havde tænkt mig. Omvendt tror jeg ikke på, at det bliver væsentligt bedre af at gå sygemeldt.

FØRSTE ARBEJDSDAG

D. 18.8.2006

Første arbejdsdag i går blev min debut udi at sige: "Nej tak, Nej, det vil jeg ikke og Nej, det kan jeg ikke".

Jeg havde været på job under én time, før den første kollega spurgte, om jeg ikke ville..., han havde brug for..., der var en anden i afdelingen i samme situation, og det var ikke noget problem med fleksibiliteten..., om jeg nu også troede, jeg ville være helbredsmaessig stabil nok til at kunne klare en hel vagt..., osv.

Puha for en prøvelse men alt i alt tror jeg, du ville have frydet dig over mine svar.

Men Mette; i går var jeg ved flere lejligheder ved at tude, og da jeg først sad i bilen på parkeringspladsen, kunne jeg bare ikke holde det tilbage mere. Hvorfor? - Er det et udtryk for kulminationen af 11 måneders belastning med en dyb, dyb tvivl på om jeg nogen sinde ville kunne nå dertil, hvor jeg var i går?

D. 18.8.2006

Pyha... Jamen godt at du holder fast i, hvad du tror er bedst for dig. Og du skal jo stadig huske, at når andre har andre overbevisninger end du, så udtrykker de først og fremmest det, som ville være godt for DEM SELV. Så oftest er det i en god mening, at de udveksler deres holdninger. - Men jo mere sprød du bliver, jo mere kan du komme til at tvivle på, om du mon føler rigtigt om dig selv. Men det gør du!

Der var da næsten ingen andre reaktioner end at tude... Belastningen gennem selve dagen... Bekymringen om, om det nu lykkes fremover... Og helt sikkert også hvad du selv skriver - at være nået tilbage på job, en form for kulmination.

Jeg husker en roman af Siegfried Lenz, jeg læste følgende om nogle mennesker, der flygtede fra et øst-

land - og undrede sig over, at de ikke følte sig radikalt lykkeligere, da de nåede frem:"de havde drømt drømmen så intenst, at da de nåede frem, havde de allerede været der"... At være tilbage må være MEGET underligt. For lige netop dét mål markerer jo, at du har fået det bedre og mestrer bedre. Og så alligevel...

Der er kun ét at gøre, lige som da vi startede håndteringsforløbet: At koncentrere sig om at tage ét skridt ad gangen, for dét er det eneste, du kan forholde dig til. Og så selvfølgelig være bevidst om, hvilke andre mål, der venter på at blive opfyldt derude i horisonten - men hvor du umuligt kan vide, om du nogensinde når ud til lige netop dén horisont.

FLYVEMEDICINSK GODKENDT - MEN...

D. 20.8.2006

Jeg har haft en meget underlig weekend, Mette! Jeg har siddet og læst teori i kortere og længere perioder, forsøgt at koncentrere mig om læsningen hvilket alt sammen burde være en genopfriskning af "how to", hvad det også er ét eller andet sted. Men det ligger meget langt væk. Det er svært at holde koncentrationen, for slet ikke at tale om at holde interessen fanget.

Da jeg kom i Naviair i torsdags satte jeg mig ved en radarposition, for jeg fik lyst til igen at "pille ved knapperne". Tænk; jeg kunne end ikke huske at indstille det tekniske udstyr, og lige præcis på det punkt var der faktisk ikke kommet noget nyt under solen.

Ja, det lyder muligvis banalt for udenforstående? Og det skal også nok komme igen, for man glemmer vel ikke sådan at cykle, blot fordi man ikke har været i sadlen i 11 måneder? Det må være et simpelt spørgsmål om at træne konditionen op; fair nok.

Lige nu tænker jeg: Jeg er kommet i mål! - Yes, jeg klarede det! - Det var godt, jeg var vedholdende i mit nej til "den risikable medicin", som smertelægen gerne havde sat mig på allerede første gang, jeg var hos ham! - Det var godt, at jeg lod mig overbevise om det urealistiske i at starte allerede i juni! - Det er dejligt at kunne se tilbage på, at jeg i hele forløbet har haft en håndfuld personer, som har troet på mig og støttet mig! - Og som jeg har kunnet have tillid til!

Da jeg gik ud fra Flyvemedicinsk i onsdags var det med oplevelsen af et voldsomt "rush", som formentlig kun opleves af de, der har prøvet at stå i samme situation.



Men hvad så nu? Det føles som ét kæmpestort tomrum, det her! Hvad skal jeg nu? Nye mål, jo naturligvis! - Første mål er, at jeg skal checkes ud igen (dvs. have lov at arbejde selvstændigt uden instruktør bag mig), men derefter, hvad så?

Mange ting synes bare så uendelig ligegyldige lige nu, og hvis ikke de er det, så er det i hvert fald i småtingsafdelingen.

Det har været en kæmpe udfordring at nå hertil, men nu er gassen gået af ballonen, så at sige. Hele tiden har der været noget meget stort at se frem til, - men nu er det væk. Følelsen af et virkeligt antiklimaks. Som et andet Fatamorgana, der nok er nået, men det er på den anden side også sunket i havet.

Det er muligvis bare en overgang, - ved det ikke. "Det store" (altså det at komme tilbage på job) har fyldt det hele - og lidt til.

MEN SMERTEN ER DER JO STADIGVÆK...

Det er så uendeligt med smerten. Den varer bare ved, og ved, og ved... Jeg har stadig svært ved at fatte det.

Nå, alt det ovenstående illustrer for så vidt kun, hvad du fik sagt på en enkelt linje med dit ene citat fra en roman (nogen forstår at fatte sig i korthed).

Jeg synes, det har været svært undervejs her i foråret. Men det er ikke lettere nu! Måske havde jeg sat næsen for meget op efter "bare jeg nu kom i mål?"

D. 21.8.2006

Jeg ved ikke, om jeg får svaret rigtigt, men jeg prøver at se tingene med distancens briller, uden at jeg af den grund håber, at du opfatter det som at jeg mister medfølelsen med din proces (for det gør jeg helt sikkert ikke, den ligger bagved det at forsøge at fastholde overblikket):

Med hensyn til at læse: Der er tre ting i det:

1. Når man efter en længere periode starter på et studie igen, så skal man virkelig vænne sig til at sidde stille og læse igen. Det er generelt svært og kræver tid.
2. Smerter medfører kognitive forstyrrelser. Dvs. din koncentrationsevne kan være generelt nedsat, on/off vel at mærke. (Meget stærke, kroniske (24 timer i døgnet) smerter nedsætter faktisk evnen til analytisk arbejde i en grad, så det er målbart i hjernen, at der sker en slags "hjernesvind").
3. Det, som du har været igennem det seneste halve år, har jo virkelig ramt dig på eksistensen, meget dybt endda. Derfor kan alt hverdagsagtigt sagtens virke ligegyldigt for dig. Så det med den manglende interesse kan måske hænge sammen hermed. For der er altså stadig noget andet, der ligger dig meget mere på sinde, end hvilken knap du skal skrue på: Smerte og ønsket om, drømmen om smertefrihed. Du har lavet den naturlige sammenkædning, at når nu du kom tilbage til arbejde, så var smerten også blevet både mindre og mere kontrollerbar. Nu nåede du i land på det synlige mål: Tilbage på job. Men den

bagvedliggende parameter, smerten, har ikke rykket sig væsentligt.

- Så de nye mål, der ligger foran er, som jeg ser dem lige nu:

1. Ét skridt ad gangen i processen helt tilbage i frontlinien. Ingen ved endnu, om du når frem (og i virkeligheden har du nok ikke lige nu særlig mange følelser knyttet op på, om det lykkes).
2. Så det vigtigere mål, der ligger foran er: Smertehåndtering og en hverdag i balance, også selvom du går på job. - og det er mindst lige så meget fast arbejde, som du har været igennem i foråret.

Jeg tror også, at din weekend har været krydret af antiklimaks, som man kan opleve efter enhver stor performance - eksamen, afslutning på et langt projekt etc. At en stor livsmening, i hvert fald når man ser på, hvor meget tid, aktiviteten har taget af ens dagligdag, lige pludselig ligger bag én. Tomt og mærkeligt.

Jeg tror, at det bedste konkrete råd, som jeg kan give dig er, at jeg håber, du giver dig selv tid og rum til alle de store, tunge, triste, vrede, ked af det følelser, der måtte komme. Følelsesstormen slipper du ikke for endnu, er jeg bange for. Men husk, at hver gang du har været nede, så kommer du helt op og ud igen. Og det gør du altså ved helt egen hjælp.

D. 23.8.2006

Tak for din forståelse og ikke mindst for den "kursjustering" af mine tanker, som dit svar har givet mig.

Nu har jeg haft tid til at synke spyttet oven på weekendens antiklimaks. Reaktionen er kommet, men jeg er også ved at dukke op af mit hul igen.

Det er nok første gang, at jeg har hørt dig sige det så direkte: "At det har ramt mig på eksistensen". Det har så afgjort ligget der, når vi har talt sammen, og du har formentlig slet ikke holdt det skjult. Men igen er dette en illustration af, at jeg vender tingene indad - og så kommer den dårlige samvittighed lige der over ikke at kunne tackle tingene.

Min reaktion nu har været lavet efter præcis den samme skabelon, som jeg har anvendt (alle) de andre gange, jeg har været nede. Men med den væsentlige forskel, at jeg faktisk denne gang er blevet vred, og det rigtig meget endda!

Jeg er vred på mig selv over, at jeg da for pokker ikke bare én eneste gang har tænkt - eller turdet tænke tanken: Hvordan vil det være bagefter, når jeg nu er kommet tilbage på job?

Det er jeg vred og ærgerlig over, for såfremt jeg havde turdet forberede mig selv lidt bedre, havde jeg muligvis kunnet undgå det seneste dyk.

Men gennem de mange måneder har jeg haft knyttet 95 % håb til, at jeg ville få mit medicinske certifikat igen, og de resterende 5 % har ikke rakt til tanken "når" det lykkes. Det er måske ikke alene udtryk for, at jeg har levet i håbet, men også udtryk for en ydmyghed over den situation at stå uden medicinsk godkendelse?

Det har været fint her at få din hjælp til at kridte banen op i forhold til det nye kapitel, jeg er startet på.

Men hvor er jeg dog sprød! Det er naturligvis dejligt at blive mødt med skulderklap, knus og et utal af "velkommen tilbage", dejligt at se dig etc. Det giver mod.

FLEKSJOBSANSØGNING

D 29.8.2006

Overlægens rolle i dette bliver formentlig, at han vil blive anmodet om en speciallægeerklæring i forbindelse med min ansøgning om et fleksjob. Dette ville han ikke have problemer med.

Min egen læge sagde i sidste uge, at såfremt kommenen ikke kunne forstå, der i smerterne ligger en begrænsning i forhold til arbejdsevne, måtte vi jo hjælpe dem til at forstå det!

Alt sammen føles det viljestyrkende og giver mig mod, jo flere tunge sten, der tages væk fra mine skuldre. Naturligvis kan jeg ind imellem være bekymret for fremtiden, men det letter, at der vises så udpræget forståelse blandt nøglepersonerne for de praktiske foranstaltninger, der skal tages i sammenhæng "job - mit handicap".

Jeg har mandag fået aftalt på job, at der i fremtiden kun må planlægges med mig på 50%, men at november måned også vil gå med genoptræning. Realistisk tror jeg, at jeg nok bliver udchecket før 1. november, men jeg ønsker ikke, at der bliver planlagt herefter. Hvis et eller andet går galt undervejs, vil jeg blot se det som endnu en deadline, jeg/mit helbred ikke kan leve op til, og det potentielle nederlag vil jeg gerne være foruden. - Det er altid rart med positive overraskelser, hvad det vil være for alle parter, såfremt tingene falder i hak før 1/11.

Mandag har jeg så haft 1. simulatordag. Det var FEDT igen at sige "turn right, turn left" til flyene, også blot i det syntetiske miljø en simulator nu er.

Og jeg kan altså godt huske det!

D. 2.9.2006

Mandag med de 4 timer på simulatoren gik smer-temæssigt OK, men i dag har det været skidt, så af-talen om enkeltstående vagter er nok meget god. Godt med et par fridage, for hvor er jeg bare træt - træt!

At jeg skal koncentrere mig voldsomt, checker og dobbeltchecker det hele er ikke overraskende, for jeg har prøvet længere tids fravær før. Derfor ved jeg også, at jeg her i starten bliver ekstra træt, så selv det er forventeligt og helt OK.

Og dette er så lidt interessant: Jeg kan mærke, at jeg virkelig skal lægge en dæmper på mig selv for ikke som vanligt at involvere mig dybt og intenst i de mange diskussioner og ideer (faglige såvel som sociale), der kører blandt kollegerne. De undres over, at Hanne slet ikke blander sig i debatten, for det er ikke den måde, de husker mig på. - Du fik helt ret, Mette: Min arbejdsmæssige identitet HAR forandret sig, og det endda meget markant!

Godt at jeg i juli måned forlods fik forklaret min situation med den "kollegiale info-skrivelse".

FLEKSJOBSANSØGNING UDFORDRER



D. 13.9.2006

Følgende er en fortsættelse af føljetonen omkring kommunen. Dit råd om at lave ressourceprofilen så kortfattet og præcist som muligt uden følelsesmæssig involvering var godt.

Det korte af det lange er, at sagsbehandleren har meget svært ved at forstå, det ikke er voldsomt stressende/belastende/krævende at arbejde som flyveleder.

Jeg fik atter forklaret, hvordan en arbejdsdag forløber, at der i kraft af bemanningen er indlagt pause med jævne mellemrum, hvilket giver mulighed for at flytte arbejdsstilling, hvile sig, afslapning eller endda aktivitet i et motionsrum. Men sagsbehandleren var af den opfattelse, at det i min situation måtte være meget lettere/bedre, såfremt jeg f.eks. skulle undervise 3 timer om dagen (!).

Jeg forstår godt, at mit job for udenforstående kan syne belastende. Men først og fremmest er stress en relativ faktor, og den opleves altid helt subjektivt. For en person, der er uddannet til jobbet, vil det ikke være stressende, da man mestrer lige præcis den type belastning, man er underlagt. På vagten er det bare et spørgsmål om (lidt populært sagt!) "at få sat en prop i", hvis tingene spidser til.

Den egenskab ejer jeg slet ikke, når det handler om papirbunker, der vokser/skal vendes og møder/deadlines, som skal overholdes. På dette punkt har jeg den negative

erfaring med i rygsækken fra mine godt 5 år som Chefinstruktør. Undervisning er sjovt og udfordrende, men jeg tror ikke, det er der, jeg nu og her skal søge min fremtidige arbejdsmæssige levevej.

Jeg må trods alt have fået sat ét eller andet i gang hos sagsbehandleren. Her i formiddag fik jeg besked om, at kommunen nu indvilliger i en arbejdsprøvnings alene i Naviair og på nedsat tid, da man ud fra de foreliggende oplysninger skønner, at der er behov for skånehensyn, samt at disse vil kunne tilvejebringes som flyveleder.

STRESS GIVER FLERE SMERTER. Helt ærligt, så blev jeg lidt skræmt af det smerteniveau og dens varighed på de 28 timer, som fulgte efter vagten i sidste uge.

Da jeg sad til samtalen i går, var min smertesituation rigtig skidt. Det irriterer mig grænseløst, at jeg ikke formår at holde smerten på afstand i en sådan situation!

Et par timer efter mødet var smerten væk, og på den efterfølgende vagt kom den nok igen, men var absolut håndterbar vha. "bobleplasten". Natten har været ca. OK, og i dag går det fint endda uden den helt overvældende træthed.

SYSTEMATISK HVILE OG AFSPÆNDING

HVILE: Hvile i løbet af dagen, ikke bare sådan mageligt henslængt på sofaen, men et regulært hvil en times tid eller mere under dynen, fandt jeg ud af, var tvingende nødvendig. Og nattesøvnen skulle helst ligge i helt faste rammer. At sjuske med disse to ting fik det ene resultat, at smerterne røg helt oppe i det røde felt dagen efter, - og jeg var med garanti alt andet end morsom at være i nærheden af.

Disse åbenlyse og meget negative erfaringer behøvede jeg ikke at gentage ret mange gange, før vanerne blev grundigt analyseret og om nødvendigt justeret.

HEMISYNC: Jeg har tidligere fortalt, at jeg hver eneste aften lagde mig tilrette med ørepropperne fra diskman/iPod godt placeret i øret, lyttende til HemiSync CD'en "Into the Deep".

En af de dage, hvor jeg (igen) havde taget for hårdt fat i haven, måtte jeg tidligt fortrække til sengen, fordi smerterne ganske enkelt havde taget overhånd. Jeg vidste, musikken var god til at hjælpe med afslapning; en afslapning som kunne være ekstra vanskelig fordi smerterne bevirkede en opspænding i store

dele af kroppen, og så er det først svært at slappe rigtig af.

Tilfældigt havde jeg set på uret, da jeg lagde mig til rette den aften. Lidt efter "vågnede" jeg (sådan føltes det, men jeg havde nok ikke sovet, kun sluppet grundigt af). På det tidspunkt var der gået bare 8 minutter. Smerterne var væk!

Det vil altså sige, at jeg på blot 8 min med en totalt og dyb afslapning kunne blive smertefri? - Det var bare så vildt at opleve!

Og mere fra samme boldgade: Efter at have brugt musikken et udtal af gange, lagde jeg mig en aften til rette med ørepropperne i ørerne. - Mine visualiseringer startede som vanligt, - jeg befandt mig ovre på en klit ved Vesterhavet. Pludselig slog det ned i mig; hvor bliver musikken af? - Jeg havde simpelthen glemt at trykke på "on-knappen"!

Efter at have lyttet til musikken et sted mellem 60 og 80 gange, var mit nervesystem blevet helt selvkørende med afslapningsmetodikken og visualiseringerne. Sådan reagerer nervesystemet åbenbart på identiske input et større antal gange!

MENTALE TEKNIKKER FULDT INDARBEJDET OG FUNGERENDE

D. 13.9.2006

Det er jo slet ikke bizart med musikken. Kan du huske, at jeg sagde, at du "må godt" og det er naturligt nok, være afhængig af musikken et stykke tid. Men efter ca. 60 ganges brug, så begynder nervesystemet at være "selvkørende" i programmeringen af ønsket om en bestemt bevidsthedstilstand. Altså dvs. indtagelsen af den fysiske stilling, ritualiseringen omkring at arbejde sig henimod en bevidsthedstilstand, det I SIG SELV medfører bevidsthedstilstanden. Krop følger ALTID den fokuserede tanke. Og så er du jo på helt anden vis selvforvaltende, når du nu har gjort denne erfaring. Så jeg

kan egentlig blot sige tillykke med, at du nu har fået lavet dig en ny adfærdsmulighed, der er veletableret i nervesystemet, muskulært og kognitivt.

Det er dejligt, når noget fungerer for dig, og i den forstand er det fint at lukke af for andre teknikker. Skulle du nå dertil, at du begynder at kede dig med din velkendte teknik, så er det vigtigt, at du åbner op og ser på, hvilke andre inspirerende teknikker, der kunne hjælpe dig - cd'er, kropslige teknikker eller noget, jeg kunne foreslå dig.

D. 13.9.2006

Jo, jeg husker godt du forudsagde, jeg på et tidspunkt kunne nå så vidt, at hele ritualet kunne køre pr. automatik. Har oplevet det ganske få gange tidligere, men udelukkende under virkelig dyb koncentration og uden forstyrrende baggrundsstøj.

- Nu kan jeg på det nærmeste sidde og gøre det, selv mens jeg skriver denne mail. OK, ikke så effektivt som liggende vandret, men alligevel. Jeg har opøvet en evne til at slappe af, eller evne til at kanalisere koncentrationen hen i lige præcis det område, hvor jeg oplever smerten, og hvor jeg ellers blot "klemmer bobler".

Jeg håber i øvrigt ikke, du har taget mig det ilde op, at jeg i søndags så åbent gav udtryk for den skepsis, jeg tidligere har nærret for effekten af mentale teknikker og visualisering? Skepsis er endda en mild omskrivning; blokering er nok tættere på sandheden, for jeg troede ikke en dyt på det!

I hvert fald er jeg ærlig, når jeg beskriver det historisk set, og folk, der kender mig godt, har direkte fortalt, at de er overraskede over den

kovending, jeg har taget.

- Det skader vel næppe at være modig og indrømme, man godt kan flytte sig? Lige nu går jeg nærmest rundt og ligner en omvandrende reklame for præcis det, jeg tidligere har ment var alt "for alternativt" til mig. Men det VIRKER altså!

For en god måneds tid siden oplevede jeg, at musikken egentlig begyndte at kede mig lidt, og ved flere lejligheder tog jeg mig selv i at være løbet "foran" musikken i den visualiseringen, jeg knytter op på musikken. For mig har det taget markant længere tid at nå hertil, end de ca. 60 gange du skrev.

Handler dette om, at der reelt også har været tale om en "afkodning" af mig selv i forhold til min skepsis mod det at give lods over for "det fremmede"? (Jeg ved slet ikke, hvorvidt begrebet "afkodning" kan anvendes i denne sammenhæng? Men i forhold til gamle vaner er det i mit fag en hel almindelig talemåde.)

ARBEJDET - OG SMERTER - ESKALERER



D. 2.10.2006

Oven i en ekstraordinær arbejdsrelateret opgave kom et kursus over to dage. Ja; de skulle to dage! Om ikke andet så kan jeg nu sige, at jeg har prøvet det. - Det går IKKE!

Det var rent ud sagt værre end forventet, hvilket gjorde mig rigtig ked af det. I torsdags, da det var ovre, klaskede jeg totalt sammen, blev usigelig træt og har måttet slås med et smerte- og trætheds-efterslæb i 3 hele dage.

Jeg har forsøgt at forklare reaktionen med, at de to kursusdage kom lige oven i noget andet arbejde. - Men forklaringen holder ikke vand, og det vil være selvbedrag blot at ty til den. Men det gør ondt på mig at nå til den erkendelse. Tror ikke lige præcis dét er noget, som kan katalogiseres som et spørgsmål om kondition og at træne noget

op igen. En arbejdsmæssig belastning sætter sig meget konkret som smerter i højre side i underlivet. Meget sjældent har jeg måttet ty til "Into the deep-musikken" to gange på en dag, og ikke engang den kunne give nogen lindring i lørdags, så jeg var ked af det og faktisk langt nede.

Og for lige at fuldende det her - jeg har fået brok i lysken formentlig som et resultat af de mange laparoskopier med maven blæst op som en ballon. Skal til lægen senere på ugen og så må jeg se, om det er noget flyvemedicinsk skal ind over. Håber ikke, det ender med endnu en operation! Selv om den er lille, vil det næsten ikke være til at bære!

TEORETISKE TEST BESTÅET - SÅ HELT KLAR TIL JOB!



D. 29.10.2006

Fredag blev den helt store dag for mig; den teoretiske prøve blev bestået og jeg fik min udcheckning, så nu må jeg arbejde selvstændigt uden overvågning af instruktør. Det praktiske check, som alle flyveledere skal til én gang årligt på samme måde som den teoretiske prøve, kommer som opfølgning på fredagens praktiske eksamen, men først i slutningen af november, og i det store billede er det mere en myndighedsbestemt formalitet, som blot skal overstås.

Efter så lang tid ude af systemet var det stort - ja virkelig stort - for mig at nå hertil. Jeg tror imidlertid stadig, det kan være svært for udenforstående at fatte, hvordan det føles at være uden certifikat. Når hele ens mulighed for at yde en arbejdsindsats er afhængig af nogle faktorer, som man reelt ikke selv har den store indflydelse på (ja sådan føles det reelt i hvert fald for den helbredsmæssige del).

FLEKSJOBSANSØGNING GODKENDT. Kommunen har (meget i kraft af din udtalelse, Mette!) nu forstået, hvor indskrænkende for min jobmæssige tilknytning det er med smerterne. - Jeg har set udkastet til min ressourceprofil, hvor sagsbehandleren har anvendt mange af dine ord og vendinger til beskrivelse af situationen. Der skønnes, at min arbejdsevne er nedsat i en sådan grad, at jeg ikke kan opnå eller bibeholde beskæftigelse på normale vilkår, og kommunens indstilling er nu den, at jeg opfylder betingelserne for et fleksjob.

Tirsdag formiddag skal jeg til møde med Naviair og en virksomhedskonsulent, hvor de nødvendige skånehensyn skal aftales.

KAN JEG KLARE AT ARBEJDE MERE?

I og med jeg de seneste par måneder under indøvningsperioden har kunnet forsøge forskellige kombinationer af vagter og fridage, er jeg selv afklaret med dette, og bedst af alt; kollegerne viser megen forståelse for min situation, eller udtrykker i det mindste ikke eksplicit det modsatte!

Med hensyn til fleksjobbet er det planlagt til halv tid, hvilket er det, du og jeg har talt om, og er det, jeg er gået efter hele tiden.

Her er det så, jeg lige nu synes, **jeg befinder mig i "en krig" med mig selv**; en krig mellem det følelsesmæssige og det fornuftige, og så den anden del af mig, der spørger: "**kan du ikke godt klare lidt mere?**"

Hvis jeg ser tilbage på foråret - sommeren, ja sågar august - september måned, så var jeg på det tidspunkt væsentlig mere smerteplaget, end jeg er lige nu. Jeg var også mere træt, end jeg er lige nu. Det er som om bedringen i trætheden ikke helt har fulgt med bedringen i smerteniveauet, men begge dele er dog alt i alt bedret meget!

På den ene side tænker jeg: hvor er det dog rart efter så lang en periode (og vi taler her mange, mange år!) **at begynde at kunne have et liv, der "hænger sammen"**; - jeg kan hænge sammen, - jeg har fundet en måde af få tingene til at fungere på selv nu, hvor jeg arbejder (lidt). **Men jeg begynder måske bare at have det, som andre mennesker også har det?** Ved det ikke, for hvornår har jeg lige prøvet det sidst, og hvordan var det så, at det føltes? Jeg kan reelt ikke selv svare på hverken det ene eller det andet spørgsmål!

På den anden side: "Det kan du, for det skal du" sætningen dukker op igen. For BURDE jeg i kraft af ovenstående nu sige: Jeg kan måske godt arbejde noget mere.



Når jeg tænker i den først beskrevne bane, bliver jeg totalt overvældet af noget følelsesmæssigt selv her mens jeg skriver; sidder med tårer og bliver helt tyk i halsen.

Men tænk dig lige, hvis jeg bare begynder at få det, som andre mennesker! At min egen indsats nu begynder at betale noget tilbage til mig - en slags afkast i form af et bedre liv! Jeg er blevet meget bedre til at sige fra og til at sortere blandt “nødvendig og nice to”; arbejdsmæssigt, socialt og ikke mindst familiemæssigt. Specielt det sidste er ind i mellem meget hårdt og kan gøre rigtig ondt. Så det er måske som et produkt af disse faktorer (altså at jeg kan få sagt fra), at jeg oplever, det går bedre?

Det er som om, jeg ikke kan fatte, jeg skulle nå (og er nået) så vidt. Men også som om jeg måske ikke helt tør “tillade mig” at ha’ det så godt, tør tænke “JEG må også godt ha’ det godt med et OK liv, der hænger sammen”.

Men kan jeg nu også virkelig KUN arbejde de sølle knap 18 - 19 timer i gennemsnit pr. uge? Eller kunne jeg måske godt gi’ den lidt mere?

Så udtrykket “jeg er i krig med mig selv” er egentlig meget rammende. På den ene side og på den anden side...

Ved nærmere eftertanke er min reaktion nu og her måske ikke så meget anderledes, end hvad jeg har været ude i før. - Eller er den? Er min reaktion nu et kendt fænomen for smerteramte, når man når så vidt, som jeg er nået?

Det er trods alt ikke en dødelig sygdom, jeg er blevet helbredt for, men det virker bare så stort og så overvældende at være nået så langt!

HVAD ER DINE VÆRDIER?

D. 29.10.2006

Det er altså FEDT at høre, at du er nær ved et såkaldt "normal" liv - hvad den slags så end er! - men i hvert fald dér hvor det ikke er smerterne, der først og fremmest styrer dine gøremål. Det at de ikke længere er der som den snævre retningsgiver, det gør vejen bredere.

Om du så skal bruge denne bredere vej - disse flere timer i løbet af en uge, der i princippet kunne bruges på HVAD SOM HELST - til at begynde at arbejde mere... Det må i høj grad bero på dine VÆRDIER. Lad dog være med her i første omgang at sætte et automatisk "burdepres" ind på dig selv. "Burde arbejde mere"... Med hvilket formål? For hvis skyld? - Hvis du gerne vil arbejde mere FOR DIN EGEN SKYLD kan det være en god idé at sætte arbejdsmængden op. Men er det blot sådan en automatisk reaktion, at du spænder buen så langt, den nu kan spændes, for det er du mest vant til - og føler dig dermed mest tryk med, så er det ikke nødvendigvis en god idé. For hvad nu hvis noget i dig - du har selv talt om den større rundhed, du har fået - ikke længere kan se VÆRDIEN af at spænde buen, så er mere arbejde ikke i sig selv succes-kriteriet for, den fysiske manifestation af, at du klarer dig bedre smertemæssigt.

Jes har meget mere fritid, end du har. Hvad bruger han den til? Ville du ønske at bruge noget af din fritid sammen med ham? Ville du gerne bruge mere tid alene, uden at det nødvendigvis er smertetacklingstid? - Hvad vil du egentlig gerne bruge den overskydende tid på, hvis du hypotetisk set ikke fik dårlig samvittighed over at føle at have det (for) godt?

Nu har du det dejlige privilegium at kunne forvalte det arbejde, som du holder af, ca. 50% af gennemsnitlig arbejdstid. Og du kan vælge at skrue det op til måske 60% eller lidt mere. Det er et privilegium, en gave, som jeg vil ønske, du kan forvalte uden den dårlige samvittigheds slørende effekt. Så prøv at "flyve en tur i helikopteren" og mærk godt efter, hvad du allerhelst vil bruge det lidt større rum, du har fået, til. Er 100% det eneste udtryk for, at du er "normal"? Kan 50% være lige så "normalt"?

Så balancegangen mellem på den ene side at TAGE sit rum til det, man gerne vil af mere indadvendt karakter - og så honorere kravene udadtil, de samfundsskabte eller skyggerne i ens egen tankestruktur fra forældrenes krav - det er VIRKELIG en meget svær balancegang, som ingen af os slipper udenom.



KAN OG BØR JEG ARBEJDE MERE (fortsat)

D. 30.10.2006

Ja knageme er det FEDT det her. Men... der er en bagvedliggende årsag, og i dag blev jeg mindet om den efter at have gjort haven klar til frost og vinter bl.a. med æbleplukning etc. Men jeg føler til stadighed et behov for at finde ud af, hvor grænserne går og her specielt for min fysiske formåen for ikke at falde helt sammen, nu hvor løberiet er blevet sat på hold for en tid (betændelse omkring Achilles senen).

Nu forstår jeg så, hvad du i din skrivelse til kommunen mente med "psyko-social støtte". Dybest set har jeg brug for en bekræftelse af, at det også for mig er "OK at ha' det godt". Lige pt. har jeg svært ved at fatte, at jeg har det godt, at jeg godt må ha' det godt. Det virker besynderligt, at jeg på grund af smerter i så lang tid totalt har mistet fornemmelsen af normalitetsbegrebet og troen på, at jeg måtte nå dertil igen.

Om mit liv kan være godt nok og få værdi med bare 50% arbejdstid? Jo, det i den grad det kan! - vel at mærke, hvis jeg bare ser isoleret på "mit liv" og hvad der skal til for at fylde "mit liv" ud. Jeg opfatter det som en luksus ud over alle grænser at kunne tage på arbejde hver 2. dag, at kunne få tildelt vagter i løbet af døgnet, så de passer ind i min (smerte- og søvn) -rytme, at kunne undgå nattevagter undtagen ganske specielle situationer, hvor jeg alene tager en nattevagt af rent kollegiale årsager, og at jeg sluttelig ikke skal stå til rådighed for Naviar på samtlige mine fridage. Det kan jeg KUN se som et privilegium af de helt store.

Når så jeg samtidig f.eks. ser, hvordan mine kolleger presses i ét væk til at tage vagter på fridage, fordi Naviar efterhånden desperat mangler flyveledere, ja så er det, at "mit sociale og samfundsbevidste jeg" (ja det lyder stort) let får overtaget og giver mig smadder dårlig samvittighed.

I forhold til dårlig samvittighed har jeg den holdning, at enten GØR man noget ved den dårlige samvittighed - eller også skal man bare ikke HAVE dårlig samvittighed. Folk, der hele tiden og så igen går og klager (og beklager sig) over en dårlig samvittighed, har jeg svært ved at tage seriøst i det lange løb. Over for faktorer man har indflydelse på, må man lade sin indflydelse gøre gældende, og ellers må man sortere det fra. - Indrømmet, på det punkt er jeg ikke speciel rund i min holdning (endnu...).

Boomerangen har så ramt mig, for "kunne jeg" og "burde jeg" arbejde mere?

Et er helt sikkert, det skulle i givet fald ikke være for at give "mit liv" mere indhold. Det har på alle måder været bare sååå godt at komme tilbage til jobbet og til kollegerne, som jeg har det dejligt sammen med. Jeg er da ikke på samme bølgelængde med alle over én kam, men over-all, så er det rigtig, rigtig rart og dejligt. Fagligt set er det også godt "bare" at skulle være helt almindelig indianer uden at føle behov for at checke stillingsopslag hver eneste uge. Men ind i mellem er der da et og andet, hvor jeg tænker "det kunne nu ellers være rigtig spændende, men - nåh nej, det nytter så ikke noget."

Her hjemme talte vi om mit fleksjob, og Jes synes det er overmåde dejligt, at jeg nu har udsigt til at være mere hjemme. Økonomisk er der absolut ingen afsavn og det kommer heller ikke.

MENING I LIVET ER OGSÅ. Til gengæld synes jeg i den grad det giver mening, når naboens datter i marts måned kommer og spørger, om jeg vil tage med hende til åbent hus på DTU, og når hun nu, hvor hun er startet på RUC, kommer og vil have råd om og diskutere, hvordan hun skal gøre i forhold til, at det nye studie har vist sig ikke lige at være det, hun havde håbet på.

Og når samme nabos søn nu på 5. år fastholder, at han vil være flyveleder og gerne vil have min hjælp til at se ansøgningen igennem.

Det giver også meget mere mening for mig med turen til Island, hvor jeg i den grad oplevede, at der kom et resultat ud af anstrengelserne. Det var ydermere så godt at opleve de to endometriose-læger fra kongressen i Svendborg sige, at mit oplæg med minimum experience requirements også for læger, krav til efteruddannelse og human performance and limitations var gået RENT ind. Og jeg tror faktisk, at de mente hvad de sagde!

Smertekurset sammen med dig i september var også virkelig meningsgivende med de mange positive tilbagemeldinger, vi har fået. Men alt sammen er det en balancegang. Og specielt i forhold til det foreningsmæssige kan det være svært. - Endometriose Foreningen og det arbejde skal ikke blive min nye identitet, så det må jeg tale med dig om på et tidspunkt.

IDENTITETEN ER FORANDRET

D. 4.12.2006

Jeg tror faktisk, det er meget godt for mig at få sat ord på tankerne, for det skaber en anden klarhed i bevidstheden omkring problematikkerne!

Det er en lidt underlig oplevelse jeg går med, for når jeg tænker tilbage på foråret/sommeren, var jeg i ét eller andet omfang usikker/nervøs/bange for, hvordan det ville være at komme tilbage på job. Der var først og fremmest knyttet meget håb dertil og forventningerne var tårnhøje. Jeg havde svært ved at indse et identitetstab i den sammenhæng.

Nu kan jeg se tilbage på den proces, det har været i forhold til dels den kollegiale accept, dels identitetstab. - Ingen, så absolut INGEN, af delene har voldt mig problem eller givet gniderier i dagligdagen. Jeg mødes kun af forståelse og accept, og heldigvis i versionen "uden medynk". Kolleger og chefer spørger ærligt og pænt til, hvordan jeg har det, hvordan det går - og det er så det. - Præcis som jeg næsten kun havde turdet håbe.

Tabet i social forstand har jeg i processen været bevidst omkring og anerkendt, og jeg synes selv, at jeg efterhånden har fundet den balance der gør, at jeg kan "hænge sammen" i dagligdagen med arbejde på 50 %.

Men det er som om omgivelserne har svært ved at acceptere, at de mellemliggende/enkeltstående fridage i løbet af et vagtmodul ikke bare er til "fri disposition" for eller sammen med dem. Når jeg så mødes med et "jamen/åh/jeg

troede lige vi godt kunne, for du har jo 4 fridage etc. Så er det som om jeg nu skal retfærdiggøre mine behov og begrundene, at jeg ikke lige kan. Nu står jeg imidlertid fast på mit nej, for jeg har for ofte oplevet, at det går helt galt rent smertemæssigt (og lynhurtigt derefter også træthedsmæssigt) hvis jeg bøjer af.

Det kan meget vel være der, at omgivelserne ser og oplever mig anderledes nu end tidligere? Men jeg føler mig bare så egoistisk tenderende det selvoptagede og næsten hensynsløs over for andres helt legitime behov, når jeg vælger at stå fast. - På den ene side kan jeg godt føle et "godt jeg stod fast her", men den dårlige samvittighed prikker mig altså i siden.

SØVN: De seneste flere måneder har jeg ligget vågen (eller i bedste fald sovet aldeles overfladisk) mellem ca. 3 og ca. 5 - 6 stykker om morgenen. Hen på morgenstunden falder jeg så i dyb søvn igen og sover yderligere et par timer. Dette er årsagen til, at jeg som skånehensyn har fået indført, at ingen vagter må starte før kl. 10, så der bliver skam taget de fornødne hensyn.

Når jeg ligger og snurrer, prøver jeg som oftest med selvhypnosen og hvis det ikke virker, så med at visualisere Hemi-Sync'en, så jo - jeg klarer det. (Bruger i øvrigt Hemi-Sync hver aften) Men har du forslag til en bedre håndtering af situationen, der som sagt opstår hver eneste nat.

MERE LEGITIMT "RUM"

D. 8.1.2007

Ref. samtalen forleden: Familiens kalender afspejler nu direkte mit behov for hvile, fred og ro efter en vagt. Den efterfølgende dag er ganske enkelt halvt blokeret med rødt som tegn på, at der ikke "ukritisk" må laves aftaler, som involverer mig.

Hvad er din definition på "at føle velvære"? At føle sig rigtig udhvilet hele to dage i træk efter ved nattetide at have tænkt: "i nat sover jeg igennem, - og skulle jeg vågne, vælger jeg blot at sove videre" samt ved at have duftet til en dusk lavendel, der ligger inden for rækkevidde om natten, - DET giver velvære!

Spøg til side, men dette egentlig blot for at fortælle, at jeg "gør det!" og det har virket de første to nætter, men jeg holder dig orienteret.

Samtidig er jeg utrolig glad for at du kom til at spørge til en evt. sammenhæng med dårlig søvnkvalitet og løberiet. Fik endnu en behandling hos en fysioterapeut med speciale i løbeskader i går, og for første gang synes jeg, det begynder at rykke noget, så jeg vil næsten formode, at jeg forsigtigt kan starte op igen i løbet af et par uger eller 3. Men det ændrer ikke ved min lyst til at prøve mountainbike som et alternativ og ellers som afveksling og supplement med løberiet.

SØVNUDFORDRINGER

D. 15.1.2007

Da vi talte sammen i december var ét af problemerne, at jeg gennem måneder havde ligget vågen om natten - typisk 1½ til 2 timer. Mod den situation hjalp det mig vældigt, at jeg ved indsovningen tænkte natten igen som én lang søvnperiode. Effekten var at jeg overbeviste mig selv om, jeg godt kunne sove igennem. Ind i mellem har jeg måttet ty til min lille stofpose med lavendel, men det er småting.

Nu kan jeg indledningsvis slet ikke falde i søvn. Nogen gange grundet tankemylder, men fair nok; det ved jeg, hvad er.

Jeg keder mig rent ud sagt gudsjammerligt, når jeg lytter til "Into the Deep"! Til trods for jeg forinden virkelig bestemmer mig for at koncentrere mig om musikken, er det som om den musik ikke virker mere - eller i hvert fald ikke lige pt.

Findes der anden Hemi-Sync musik eller andre teknikker, som du har erfaring med i forhold til indsovning?

AT KUNNE LEVE MED SMERTER - MEN IKKE KUNNE LEVE MED FORHOLDET TIL UNDERLIVET

D. 21.1.2007

NEDE I ET HUL. Afsløret! - Jeg gør ellers, hvad jeg kan for ikke at se trist ud, for jeg ønsker ikke at reklamere med min dårlighed. Men tristhed er åbenbart ikke til at skjule for den, der kender mig godt, og så gør det vel heller ikke noget?

Jeg kan mærke, det er godt for mig at skrive om det her. Det gør på én eller anden måde knapt så ondt, som at tale om det "face to face". Fornuftsmæssigt er jeg godt klar over, at jeg er nødt til at få taget hul på bylden - også i tale. Her foreløbig et indblik i mine tanker gennem weekenden.

Min reaktion da jeg læste dit svar? - Tårer, ked af det!

Men du har ret; jeg tror da også jeg kommer op igen. Ja - jeg har været der før, så erfaringer haves, - løsningerne eller midlerne kan jeg bare ikke se (nu og her).

Når jeg som nu læser dit svar igen og når til afsnittet omkring "positiv reformulering", - underligt; øjnene glider ganske enkelt forbi og videre til næste afsnit! Som om mit inderste slet ikke vil forholde sig til det, du skriver? Blokering eller hvad? Men tanken om den forbundne fysiske smerte gør så ondt.



AT STIFTE FRED MED UNDERLIVET. Du taler om at “stifte fred” med området. - Jeg går faktisk rundt i den tro, at “fredsaftalen var underskrevet”, for jeg kan tackle smerten.

Da jeg i august atter havde fået mit medical licens igen, foretog jeg den symbolske handling at købe mig et oliventræ. Gik hjem og plantede det om, så det fik bedst mulig vækstbetingelse i et stort og frit, lyst og solrigt, sydvestvendt hjørne i huset. Vældig symbolsk, men det var på én eller anden vis for mig en manifestation af “freden” og det, at andre nu også mente, jeg kunne leve i fred med smerterne og igen ville kunne klare et job med et højt koncentrationsbehov.

Du har sagt, jeg ikke kan handle mig ud af det her. Det var så endnu en handling, -ja, men det visuelle, symbolerne betyder noget for mig. På én eller anden måde fik jeg sat et punktum, så det blev en betydningsfuld handling for mig.

IKKE BITTER, KUN ÆRGERLIG. Jeg har aldrig gået rundt og tænkt eller sagt hvorfor nu lige mig? Jeg er ikke og har aldrig været hverken vred eller bitter på nogen som helst i denne sammenhæng. Du har spurgt mig før, men nej! Hvis nogen eller noget i denne retning, så kun en anelse ærgerlig på mig selv over ikke at have “slået til” tilbuddet om fjernelse af underlivet på et tidligere tidspunkt. Men ærgrelse - og bitterhed / vrede er to

forskellige ting. Og igen, det nytter ikke en pind, for jeg var ikke klar til den beslutning på det tidspunkt, hvor lægen foreslog det.

Jeg traf det valg, der var godt for mig i den givne situation, så beslutningen var OK ud fra de præmisser, jeg i situationen vægtede højest. En bakspejlsbebrejdelse er så ukonstruktiv som noget. Som jeg vist også sagde tidligere; ved enhver form for vrede eller bitterhed i denne sammenhæng, ville jeg binde energi på noget aldeles uproduktivt, og sluttelig tror jeg i øvrigt slet ikke, at bitterhed grundlæggende ligger til min natur.

SMERTERNE. Med hensyn til “freden”: Målt på VAS skalaen (Visuel Analog Skala), er smerten overordnet set bedre i dag, end for 11 måneder siden. Sådan oplever jeg det i hvert fald. Om det skyldes min omgang med smerterne, når de kommer, eller det er udtryk for at smerterne, sådan objektivt set, bare er på et lavere niveau nu, ved jeg ikke. En kombination af begge forhold måske?

Jo, realistisk tror jeg såmænd nok, smerten vil holde livet ud. Lige præcis dét kan jeg mærkværdigvis godt forlige mig med, for i smertemæssig sammenhæng har jeg nogle virksomme redskaber, som jeg gør brug af hver eneste dag; flere gange dagligt og i visse sammenhænge endda helt uden, at jeg egentlig positivt vælger det til og fra. Det sker bare sådan “halvautomatisk”.

FORHOLDET TIL UNDERLIVET. Jeg kan leve med smerten, for jeg kan handle og gøre noget; visualiseringen f.eks. Jeg kan ikke leve med mit *forhold til underlivet*, for der kan jeg ikke gøre noget. Det er en følelsesmæssig størrelse, vi taler om og hvordan handler en Hanne på en hensigtsmæssig måde i forhold til følelserne? Sort skærm!

Du rammer noget meget centralt med ordene: *"eksistensen - skal dette virkelig vare livet ud? Og hvordan kan du så overleve det?"*

Med "dette" tænker jeg her og nu: *"Det smertelige i at have det forhold til mit underliv, som jeg har"*. Ved ikke om du også tænker således?

BETYDNINGEN FOR PARFORHOLDET. Jeg tænker her *eksistensen* i relation til et parforhold på lang sigt, når den fysiske smerte er så voldsom. Når jeg i den grad blokerer, som jeg gør (ref. eksempelvis ovenfor med at springe afsnittet om "positiv reformulering" over), - kan jeg, - vil *parforholdet* så kunne holde? Lige nu virker det som ét stort kaos bare på det tankemæssige plan. Hvordan pokker skal der så komme struktur på kaoset i det praktiske? For jeg blokerer jo!

Så alene den oplevelse giver rigelig næring til at holde skyldfølelsen i live, og jeg ejer ikke troen på, at det vil blive anderledes.

-Jeg står ét eller andet sted ved en skillevej, hvor den lette løsning vil være køligt at konkludere med et *"sådan må det så være!"*. Så gør det da i det mindste ikke fysisk ondt, - så slipper jeg for videre træning ved fysioterapeuten og har kun én enkelt smertevoldende oplevelse tilbage i forbindelse med kontrollen på landsdelsfunktionen sidst i februar. Det vil jeg kunne overleve; det er til at overskue og så kan jeg lukke det kapitel.

Men fornuften dikterer mig noget andet. Ydermere indser jeg, det vil være for tarveligt i én eller anden forstand at vælge den løsning. At vælge den lette vej ud, vil være som en overspringsmanøvre fra min side.

Jeg har blot svært ved *at turde* vælge anderledes eller andet, for uanset hvad vil det komme til at gøre ondt.

FYSIOTERAPI TIL SMERTELINDRING. Da jeg læste din ide om, hvordan du håbede fysioterapeuten ville anvise sin behandling, kunne jeg ikke undlade at tænke: det her er den fulde eksponering af to forskellige professioners måde at tænke behandling af krop på! - Der er en verden til forskel, Mette!

Hvorvidt jeg er gået for hårdt til værks, kan jeg ikke vide, så det skal fortsat have en chance for at bevise sit værd. Men mandag er jeg nødt til at forklare hende min reaktion, og hvis hun fastholder principperne, må jeg pænt melde fra og sige "Tak, men ikke nu, - muligvis senere!"

Min grundholdning er fortsat den, at en behandling ikke skal gøre ondt (så meget) værre, som det skete her.

Du indbød til at skrive videre, så det gjorde jeg. Denne gang har tiden ved tasterne måske bragt mig fligen af et overblik, så jeg er nok på vej op igen. Jeg ville sådan ønske, at jeg kunne få redskaber til at komme videre også med dette problem. Omvendt så ved jeg ikke, om jeg inderst inde kan, for slet ikke at sige *tør*?

Jeg har et stort behov for at tale med dig, så jeg vil gerne booke mig ind!

FYSIOTERAPI UDFORDRER

D. 22.1.2007

Nu har jeg så været hos bækken-fys'en igen. Fortalte det som det var, at det her kunne jeg ikke være med til, såfremt metoderne fra sidst var vejen frem, for det havde ganske enkelt gjort alt, alt for ondt - fysisk såvel som psykisk!

Jeg fik denne forklaring: Fordi jeg har været vant til kraftige smerter gennem de mange år, og fordi jeg samtidig var så god til at "lukke af for smerten" når den kom, havde hun haft meget vanskeligt ved at vurdere

mine reaktioner. - Jeg sagde hverken av eller stop, og vejtrækning var så ideel under hele behandlingen, som den næsten kunne være. - Den forklaringen kan jeg godt forstå.

I dag blev der ændret behandlingsstrategi. Men interessant nok (nej, det er jo bund ærgerligt!) stod nogle helt andre muskelgrupper i maveregionen fuldstændig spændte, øjensynlig som resultat af, at min krop har kompenseret for den ekstra smerte, de første behandlinger gav.

PSYKOLOGISKE TEMAER: FIASKO; RESIGNATION; SKYLD

Hanne får primo 2007 en brok-operation, der i et par måneder giver flere smerter, heraf følgende søvnbesvær. Dialog herom er udeladt, men de psykologiske temaer udfordrer igen.

D. 31.1.2007

Som jeg ser det nu, handler det i overskrifter om min oplevelse af *fiasko, resignation og skyldfølelse*. Alle de tre dele peger tilbage mod det faktum, at et almindeligt samliv er så smertefuldt, som tilfældet er.

Selvsagt giver det mig bekymring men også modløshed. Den mærkbare effekt heraf er, at jeg har svært ved at falde i søvn; - for et par aftner siden tog det faktisk op mod 3 timer.

D. 12.2.2007

Min bækken-fys har spurgt sig omkring hos sine kolleger, for hun har fagligt ærgret sig over øjensynligt ikke at kunne hjælpe. Det gennemgående råd fra kollegerne var, at hun måtte gå langt, langt mere blidt til værks.

Det skete absolut i dag og det i en grad, at sammenligning med første besøg ikke er fair. Direkte adspurgt mente hun ikke at kunne ændre på smerterne ved samleje, men de afledte sekundære muskelspændinger håbede hun at kunne løsne op på med massage, som mere er i retning af "blide strøg". Det ændrer ikke ved, at jeg her timer senere igen er bylde øm præcis som efter første behandling!

Heller ikke i dag var det sådan, at jeg "bed smerten i mig" under behandlingen, men med en reaktion som den jeg oplever nu, har jeg svært ved at se, at dette er vejen frem og om det regulært "er smerten værd?"

I bund og grund giver det mig ikke andet end endnu mere tvivl. Tvivlen bliver så virkelig svær at håndtere, når jeg mødes med et "opgiv aldrig håbet"

Jeg kan følge din tanke med at stifte fred med området og jeg gør, hvad jeg kan for at tænke "hvad kan vi så?"

Det er lidt meget op ad bakke, især når det er svært selv at nå til en accept.

ÅNDEDRÆTSTEKNIKKER. Og vejtrækningen? Tjah, jeg træner da stadig... Når jeg sætter mig for, at "nu er det træningstid", så bliver det at trække vejret pludselig en bevidst handling, altså jeg tænker aktivt over noget reflektorisk. Og lynhurtigt går jeg over i at hyperventilere. Er der andet at gøre end bare at fortsætte træningen?

NYE VEJE

D. 12.2.2007

Hvad skal jeg svare dig? - Der kommer ikke rigtig nogle fikse og nemme svar op, for de ting, du bokser med, er godt nok "hele vejen rundt".

Hvad er det mon for et håb, du egentlig skal holde fast i??? Håbet om smertefrihed er urealistisk. Ligeså er håbet om smertefri sex. Men et håb af en slags skal du selvfølgelig have. Ellers er der ingen lys forude - og så bliver du for alvor deprimeret. Så hvad for et håb? Hvad er et realistisk håb, der ville kunne omsættes til et egentligt mål? - Måske du kunne reflektere lidt over det.

Du giver sundhedsprofessionelle store udfordringer... Hvornår det er tid at slippe fysioterapien, kan du givetvis selv fornemme. Vil du evt. selv kunne udføre noget, der ligner hendes behandling af "blide strøg" selv - eller er det for uhandy? Behandling der ikke hjælper, behøver du ikke i mine øjne holde fast i.

Og egentlig det samme omkring åndedræt. Er det bare en metode (for det er ikke andet end en metode), der ikke du" er for dig, så må du bruge de gammelkendte, eller vi må bruge vores fælles kreativitet til at finde på nye, der ikke opleves så vaneagtige og dermed kedsommelige.

At jeg dog så gerne vil have dig til at arbejde med åndedrættet - men hvor du så vil kunne vælge at gøre det mere frit og løssluppet og i mange forskellige situ-

ationer - er, som jeg nævnte, at det er en meget direkte teknik til at analysere sig selv - og vigtigst: Til at skifte tilstand med. Så måske du mere frit skulle arbejde med åndedrætsbevidsthed, ikke mere end det, ikke påvirke det, ikke styre det, blot registrere det? - bl.a. dér om natten, hvor du alligevel ligger og keder dig bravt. Eller når du motionerer. Eller når du står midt i en krævende opgave på job.

Kan du stadig ikke herefter slappe af i åndedrættet, så må vi kigge mere dybtgående på de mekanismer, der holder det fast.

--

Mail næste dag: Blot for lige at understrege, hvad jeg brugte mange ord på i går - læste det så smukt i en bog af Osho ("Meditation" side 107):

"There is a law. You may have seen that someone who is blind has keener ears, more musical ears. Blind men are more musical; their feeling for music is deeper. Why? The energy that ordinarily moves through the eyes now cannot move through them, so it chooses a different path - it moves through the ears... *Energy starts moving from another center if one center is not there*". (min fremhævnings)

Så min tanke er på den baggrund: Hvor er din sanssevne skærpet? - når nu du har koblet opmærksomheden på midterzonen i kroppen fra.

ÅNEDRÆTTSNÆRVÆR BEGYNDER AT FUNGERE SOM METODE

D. 19.2.2007

Først og fremmest føles det faktisk som en befrielse at kunne nøjes med blot at "iagttag" åndedrættet og få lov at slippe for al det tekniske, som jeg øjensynlig kløjs i.

På en måde har åndedrættet den forgangne uge bevæget sig fra at være noget meget mekanisk, jeg ubevidst muligvis helst har villet holde afstand til, til at jeg nu bedre kan betragte åndedrættet som et næsten kærkomment hjælpemiddel til at kunne slappe af, - synke ned i stolen, - synke ned i madrassen, - få renset ud, - en facon at få tilført kroppen energi, - gøre noget basalt, - noget livsvigtigt der KUN er for mig - og så endda virkelig NYDE bare at gøre det. Det med at teste i jobsituation må vente, til jeg får min medical igen (forhåbentlig sker det i morgen).

Anyway... efter et stykke tid slipper tankerne også sit greb; det er tiltrængt lige for tiden!

Pudsigt nok går det faktisk OK lige for tiden med at holde nattesøvnen gående op til 5 timer i træk. Jeg vågner dog et antal gange i løbet af natten, men det

skyldes efter alt at dømme smerter efter at have ligget for lang tid på højre side. Visse gange vågner jeg med smerte efter ganske få minutter på højre side, andre gange går der længere tid.

Så søvnproblemerne pt. relaterer sig til indsovnningen. Jeg har trappet ned med HemiSync, men bruger den de dage, smerterne er særlig slemme, og denne "svage dosering" kan jeg godt holde ud.

Mette; jeg er dig uendelig taknemmelig for, at du så ihærdigt fortsætter din søgen efter en brugbar brik til mit "få-det-bedre-puslespil", - det er bare så rørende!

Kan godt lide din positive og elegante omskrivning af det, jeg tidligere har beskrevet som "jeg kan ikke holde den del af min krop ud, som ligger under navlen" til "at koble opmærksomheden på midterzonen i kroppen fra". Det er tankevækkende, hvad der signaleres med den ene - og med den anden sætning!

Om min sanseevne så er skærpet? Ved nærmere eftertanke; ja!

Faktisk tror jeg, at jeg dyrker synssansen langt mere intenst. Jeg kan dvæle ved, sluge og nyde et synsindtryk langt mere, end jeg måske har gjort tidligere.

"AT MESTRE" OMDØBES TIL "AT HÅNDBERE"

D. 27.2.2007

Jeg kunne godt tænke mig at give min helt private definition af "at mestre", forudsat du er OK med det?

Faktisk synes jeg ordet lyder enormt svulstigt i relation til den sølle situation, mange virkelig befinder sig i. Blot ordet "at mestre" kan virke surrealistisk og uoverstigelig; som at skulle løbe et maratonløb efter blot 1 måneds træning...

- Med tiden indse, at jeg kan påvirke, kontrollere(?) smerten,
- Tiltro til og fortrolighed med egne evner,
- Beherske min reaktion når smerten kommer.

D. 28.2.2007

Det er meget velkomment, at vi omdefinierer "mestre"... Faktisk har jeg heller aldrig kunnet lide det ord. Det virker for mekanisk, som om vi altid skal ligge i ++++ kategorien, og det kan vi jo ikke, hvad enten det handler om smerter eller livet i øvrigt. Når jeg ser tilbage på både klienters, venners og mit eget liv, så kommer de største peaks ofte efter en downer. Øv, at det er sådan, men det er nok bare sådan, livet er. At HÅNDBERE synes jeg forekommer mere rammende.

Det med den arbejdsmarkedsmæssige tilknytning - håbet, ønsket, realiteterne, ydmygelserne... - det er ét af de tidspunkter, hvor identiteten i allerværst grad kan tvinges ud i ombygning. For nogle kommer krisen i selve prøveperioden, for andre først når det hele er overstået og det bliver meget, meget stille...

Den 1.3.2007 får Hanne konstateret vulvodyni.

Oven i alt det andet...

DET GÅR BEDRE!

D. 12.3.2007

Du hører stort set kun fra mig, når jeg piber, har det skidt og har brug for din hjælp. Sådan skal det ikke altid være!

I forlængelse af denne næsten månedlange tråd vil jeg fortælle, at i den periode hvor jeg gik hos bækkenfysioterapeuten og lavede hjemmeøvelserne, blev underlivssmerterne reelt bare værre og værre. Igen røg jeg helt oppe på 7 til 8 på VAS skalaen, så ja - dag og nat har det været rigtig skidt.

Sidste behandling var den 28/2. Siden den 5/3 (dvs. en uge efter behandlingen og altså de efterfølgende nu 7 dage) har jeg fået det markant bedre med selve underlivssmerterne. På ingen måde smertefri, men for det meste er det på et håndterbart niveau og føles igen kontrollabelt.

Siden i mandags har jeg ved indsovning faktisk kunnet få åndedrættet til at fungere med blot "at registrere" det - helt efter din anvisning!

Som om jeg nu kan "gå helt, helt dybt ind i mig selv" og lukke verden ude? - Jeg bliver meget afslappet, og det sker uden at jeg starter med processen nede fra tåspidserne og systematik går op gennem kroppen. Jeg har ikke nogen klar tidsfornemmelse, men falder i søvn!

Jeg må yderligere konstatere, at jeg de seneste nætter faktisk også har sovet bedre, og det virker som om det har været en lidt tungere søvn. Om lige denne oplevelse hænger sammen med, at de seneste adskillige ugers smertekaos er vendt til det bedre, ved jeg ikke - men det finder jeg vel ud af?

Og tro mig; jeg er igen begyndt ind i mellem at kunne ligge med hænderne på nederste del af maven... Ikke dermed sagt det er min favoritstilling, men det foregår trods alt stort set uden ubehag eller fornemmelse af blokering. Det er længe siden!

ÅNDEDRÆTTET AFSPEJLER VORES TILSTAND

D. 16.3.2007

GODT at høre, at det vender den rigtige vej igen. Altså, det med åndedrættet - jeg har godt nok sagt det flere gange, men jeg tror ikke det skader at gentage - men det ER en meget sensitiv størrelse i vores krop. Det endegyldige tegn på, at vi er kommet ud af mors mave, det endegyldige tegn på, at døden er indtrådt. Og alle former for følelsesmæssige tilstande - de er tilstede her og nu i åndedrættet.

Og når det så er sagt, så absolut JA, det lyder til, at det begynder at virke for dig. Og det vil virke bedre i nogle perioder end andre, for det er nu engang ikke ligeså enten/eller agtigt som at tage smertelindrende medicin. Dér hvor smerten er størst, ja dér er distraktionen af åndedrættet jo også størst. Så det kræver det desto mere at få det til at virke dér, hvor der er færrest ressourcer til at få det til at virke.

AT SE BOLDEN KOMME UD I EN NY VINKEL

D. 30.3.2007

Lige på falderebet inden weekenden...

Emnerne bliver naturligvis meget de samme. Snakken fra sidst og dine mailsvar har været, som at se bolden komme ud i en ny vinkel ift. den mur, jeg selv går og spiller den op ad. Gavnligt, inspirerende - men det afføder jo også nye spørgsmål.

Med hensyn til til åndedrættet har jeg konstateret, at det såmænd også kan virke smertelindrende! - forudsat smerterne ikke er for voldsomme. Er de det, har jeg svært ved at få teknikken etableret ordentligt. Så jeg er blevet lidt nysgerrig på det punkt; er der tale om en endorfin udskillelse, som når man motionerer eller er det påvirkning af nervesystemet svarende til mine visualiseringer, der gør sig gældende?

HEMI-SYNC AUTOMATISERING

D. 1.5.2007

- En pudsig drejning i min anvendelse af Hemi-Sync, som jeg ikke fik fortalt dig om i går.

For at være dækket ind på ferien, havde jeg taget musikken med på en MP-3 afspiller, men uheldigvis gik den i stykker efter få dage. Held i uheld... jeg "måtte" så investere i en noget mere fancy og holdbar iPod, men juhu; den er fed!

Underligt nok fik jeg ikke det store behov for musik til indsovning på selve ferien (lånte den i stedet ud til mine kusiner). Her efter hjemkomsten har behovet været der, så den er absolut kommet mig til gavn. Jeg bruger nu iPod'en frem for en almindelig discman.

Men...når discman kommer til slutning af CD'en kommer der en mekanisk, "klik-klonk-lyd" (formoder det er selve laserhovedet, der kører tilbage?).

Denne "klik-klonk-lyd" kommer ikke på iPod'en med det resultat, at jeg kommer helt til bevidsthed og bliver lys vågen. Altså; min hjerne kører i rillen "nu kommer der musik og det afsluttes med en ganske bestemt lyd/støj", som jeg ikke tager notits af. Men; nu hvor denne støj ikke er der, så kører den indkodede automatik af sporet og jeg vågner, angiveligt fordi rutinerne brydes.

Interessant iagttagelse synes jeg.

HVAD HAR VÆRET "DE VIRKNINGSFULDE FAKTORER"?

D. 8.5.2007

Hvis nu du skulle sætte ord på, hvad der virkelig har hjulpet med hensyn til de mentale teknikker - hvad er det så egentlig?

Det er jo nok ikke f.eks. åndedræsteknikken i sig selv. Teknikken er en døråbner ind til en form for kropslig intelligens, hvor - hvis man rammer de rigtige knapper i den enkelte - at det er som om der bliver igangsæt en synergieffekt i kroppen: Krop slapper af, sind tænker ikke lige så negative tanker, der allokeres ikke samme form for negative følelser i sindet, krop får en bedre søvn... etc...

Så hvad er det egentlig for en behandling, der foregår? Skal jeg beskrive den lidt banalt og i metaforer, så er det noget med at finde nøglen til den enkeltes egne integrerede kropslige og mentale ressourcer. Og intet andet end det.

Min pointe er: At hvad der virker er på en og samme tid enkelt og mangefacetteret, fordi når man finder "nøgler", så sætter selvkørende processer sig selv i gang.

Jeg kunne frembringe mange eksempler, hvor fortællingen om den enkelte klient i sig selv er helt unik og individuel - og det er fortællingen der giver det egentlige svar på, hvad og hvordan virkede. Jeg kan

godt for dem alle konkludere, at de lærer en eller anden form for mindfulness teknik - med det siger ikke noget om indholdet og de individuelle virkningsmekanismer. Det vil være lidt det samme som at sige, at man ved, hvordan rødvin smager, blot man har kigget på en flaske deraf.

Hvordan får vi formidlet til andre faggrupper, så det er stringent og metodisk, samtidig med at vi på en måde får beskrevet det så godt, at de faktisk sidder tilbage med en fornemmelse af, hvordan rødvin smager. Det er oversættelsen af teknikkerne, når de kommer ind i krop og sind hos den enkelte, der er det egentlig interessante.

Og det forklarer egentlig også, hvorfor det er så supergodt at høre dit levende eksempel med, som du fremhæver, TILVÆRELSEN med endometriose og mindfulness teknikker som hjælperedskab. Dét er nemlig eksempel på, når din egen iboende kropslige intelligens får bedst mulige betingelser. Og det siger meget, meget mere, end at der udskilles endorfiner, pulsen falder etc. Ikke fordi det er overflødigt - vi skal også have fod på videnskabelig grundviden - men det er kun indgangen, overfladen.

TID, REFLEKSION, SELV-UDFORSKNING, MINDFULNESS TEKNIKKER

D. 9.5.2007

Egentlig ville jeg ønske, jeg kunne sidde over for dig, når du læser dette. Noget af det er måske overraskende, og kropssprog siger ofte mere end ord i denne sammenhæng.

Da jeg startede hos dig i marts 06, var det med fornemmelse af et reb, der strammede mere og mere om halsen, så jeg bare MÅTTE gøre noget.

Faktisk var det den tidligere generallæge fra forsvaret (nu ansat som flyvemediciner), der pressede på og gjorde mig begribeligt, hvor vigtigt det var at få tacklet det mentale aspekt professionelt hos en smertepsykolog. De berømte 112 ugers ventetid på Herlev satte en djævel i mig; jeg skulle nok selv, for det var da for latterligt overhovedet at oplyse en sådan ventetid. - Forargelsen var åbenlys.

Drivkraften til at gøre noget, for mig den gang! - så GRÆNSEOVERSKRIDENDE som at sige OK, så må jeg bevæge mig ud på tynd is og prøve de mentale teknikker som en sidste chance, var nok smerterne, der var altoverskyggende, men også bevidstheden om at jeg med de smerter aldrig ville blive godkendt medicinsk igen. Ikke så meget oplevelsen af en trussel om "at miste job" (min flyvelederviden ville der altid være brug for), men risikoen for at dette

kunne trække ud, så jeg i alt ville være væk mere end 24 måneder, hvorefter samtlige mine certifikater ville være ugyldige, og evt. genoptagelse af operativ tjeneste ville indebære al, vitterlig al!, teori forfra inkl. et hav af eksaminer. - Altså; smerter og tab af certifikatet som drivkraft.

Set i bakspejlet på ét års afstand, så var HemiSync vendepunktet. Den indebar en markant bedre søvnkvalitet. De gange jeg har forsøgt med åndedræsteknikken, har været i perioder, hvor jeg har været virkelig nede grundet smerter. Min erfaring siger mig nu, at det ikke er noget godt udgangspunkt, for præcis den teknik har hos mig krævet et overskud, og med smerter har jeg ikke det fornødne overskud til afslapningen. Selv lige pt. bruger jeg faktisk ikke åndedrættet, men tyr atter til HemiSync, fordi jeg har lidt for meget pres på. Jeg er kommet til at sige ja til lidt undervisning i morgen og igen mandag..., men sådan er det og sådan er jeg, når der er noget, jeg brænder for. Og her som i går aftes ved jeg, at jeg har det som en fisk i vandet, så det er OK.

De mentale teknikker startede med, metaforisk, at være som "en rullestol", hvorefter de blev til et "gangstativ", så til et par krykker og nu er de helt nede på niveau med en alm. stok, som jeg kan tage ud af skabet og støtte mig til, hvis det er lidt skidt.

Efter nu at have tænkt (og det er muligt, jeg tilføjer noget andet en anden gang). - Dét som virkelig "bar det igennem", da det var værst, var, at jeg blev sygemeldt så lang en periode, at jeg virkelig kunne gi' mig selv TIDEN til at mærke og fornemme mig selv hver eneste dag, time for time stort set. - Det har jeg aldrig, aldrig prøvet før, muligvis aldrig villet og i hvert fald aldrig givet mig selv muligheden for. At det så var noget så træls som denne smerteoplevelse og dermed krise, der endte med at give mig den mulighed, er jo en anden sag... Men i hvert fald godt, at du var så insisterende overfor en forlængelse af sygemeldingen sidste år i maj!

Jeg har aldrig givet mig selv og mit liv den opmærksomhed, som det seneste år har budt på.

Jeg er kørt med 140 i overhalingsspolet og har der været ét eller andet på vejen, har jeg handlet mig ud af det. "At handle" er flyvelederens grundregel nr. 1, og naturligvis har jeg ikke kunnet lægge den egenskab af mig. Du skrev det så fint til mig en gang: Nej, bliv endelig ved med at handle, men vær opmærksom på dét at handle ikke i denne sammenhæng (ment smertehåndteringsmæssigt) nødvendigvis er den bedste... Nej Mette, i dag kan jeg se det. Men ikke den gang.

Jeg har aldrig været tvungen ud i en situation, hvor jeg har skullet beskrive tanker og følelser så meget, som hos dig det seneste år. Evnen dertil har måske været der, måske ikke, men jeg er blevet bragt i situationer, hvor jeg ikke tidligere har været. Vestjyde eller ej, følelser er noget man har (måske?) men i hvert fald ikke noget man taler om!

Så i forhold til de mentale teknikker. Ret beset er det nok ikke lige dem, der har "gjort forskellen". De var (og er skam stadig) nok redskaberne, men det faktum at scenen for anvendelse af redskaberne blev en helt anden (sygemelding og tid til eftertanke, "tænke, føle, mærke" igen, igen og igen), DET gjorde forskellen og DET hjalp mig!

Jeg synes ikke, jeg er nogen bevidst stræber rent karrieremæssigt, for det er 100% lysten til en given opgave, der har drevet mig til eksempelvis jobbet som Chefinstruktør. "Nøglen" som du kalder det, har hos mig været sygemeldingen og dermed den stopklods for "karrieren", der blev sat.

Men hvem kunne for ét år siden vide, det hang sådan sammen? Hvis du kunne skimte, at lige netop det var NØGLEN, siger jeg "godt set"!

Jeg tror, jeg i dag er jeg en anden, end jeg var for 2 år siden. I dag skal der eksempelvis mindre til at gøre mig glad og mere til at gøre mig vred og ked af det.

Det er da et FEDT resultat!

På én eller anden måde kunne jeg i dag ønske, at jeg for lang, lang tid siden havde trukket i nødbremsen og gået ned i arbejdstid.

D. 10.5.2007

FORTSATTE REFLEKSIONER. Her får du lige lidt mere omkring ovenstående, for jeg kan se, at min epistel måske kan tolkes, som om jeg ikke anvender de mentale teknikker i dag og måske endda, at de slet ikke har været betydningsfulde i processen. Naturligvis har de været overordentlig vigtige og meget lærerige for mig, hvilket jeg håber, du forstår!

Men for at de kunne fungere, krævede det i mit tilfælde en tidsmæssig ramme. Ellers var jeg gledet af på hele processen, og formentlig ville jeg slet ikke have trænet med den fornødne vedholdenhed, som sygemeldingen gav mig mulighed for.

Situationen er nok snarere den, at min årvågenhed er mere eller mindre elimineret i forhold til om det nu er den ene eller den anden teknik, jeg anvender; altså om det er en omgang klemmen bobleplast, lidt vejtrækning undervejs hjem i bilen efter en vagt, eller det er regulær afslapningsøvelse i forbindelse med at jeg skal falde i søvn eller midt om natten.

For ikke så få måneder siden var hele mit fokus rettet på "teknik, teknik og teknik". Men det fokus og den opmærksomhed har jeg ikke længere, for tingene kører jo pr. automatik, - stort set.

RESSOURCEFORVALTNING / POSITIV OG NEGATIV STRESS

D. 14.6.2007

Jeg synes som sagt selv, jeg befinder mig i en over-skudssituation, og lige nu svømmer jeg rent ud sagt i spændende og interessante tilbud og arbejdsop-gaver. Trods alle mine gode hensigter herom, så får jeg ganske enkelt sagt ja til alt, alt for meget. Men mange af disse ting er simpelthen for spændende til at jeg, i hvert fald nu, synes jeg kan lade dem gå min næse forbi, for tænk; - jeg kunne jo være med til at præge en udvikling.

Det handler nok mere om, at jeg selv nu efter mere end ét år på denne måde har så svært ved i dagligdagen virkelig at skulle tage så meget hensyn til mig selv.

At skulle hvile mig så ofte, at skulle lytte så meget til min krop, at skulle navigere sikkert i det hav af spændende udfordringer, jeg befinder mig i, at skulle sige nej, nej tak og sige det med over-bevisning i stemmen og endda med god samvit-

tighed, - DET er så svært og det betyder, at jeg hver - hver anden dag er i et oprør med mig selv!

Det som gør det svært er, at smerten er blevet så væsentlig mere håndterbar - men trætheden synes status quo, hvorfor min hensyntagen til mig selv også skal være sta-tus quo. - Den balancegang er mega svær, og så buldrer jeg igen af sted med dårlig samvit-tighed, men over for mig selv om mine egne behov. Nærmest lidt flov over, at jeg på trods af alle de muligheder, jeg har fået givet, alligevel ikke kan administrere det.

Jeg har faktisk svært ved at skrive dette. Men den gang hvor jeg havde ondt og blev mindet om smerterne, da føltes det faktisk meget lettere for mig at agere. - Indrømmet, en pervers tanke, men den strejfer mig ind i mellem, og jeg er nødt til at sige det, som det er.

D. 17.6.2007

Min allerførste tanke var: Velkommen tilbage i klubben! Dét, der er tilfældet, når man har mange ressourcer, er, at hovedet altid vil mere end kroppen. Så de ca. 50% af den samlede arbejdsstyrke, der sidder i ledende stillinger i Danmark, der holder af deres jobs og elsker deres liv - men som samtidig siger, at de føler sig stressede - dét er stress, der udspringer af at have overskud.

OK, du skal tage lidt mere hensyn til dig selv, end de kolleger, du sammenligner dig selv med, men grundproblematikken er altså den samme.

Den flovhed, som du taler om - jeg kender den faktisk rigtig godt. Økonomien er ikke skurken, ej heller manden, arbejdsgiveren - eller hvem man tidligere i livet har haft for vane at give skylden. Kun én selv er ansvarlig for at forvalte den der hårfine balance mellem at brænde for sit arbejde, og så lægge aktiviteterne med så stor luft imellem, at man ikke får stress og for-glemmer sig selv.

Kan kun sige: Fast arbejde for lifetime!

STRESS-OVERVEJELSER

D. 17.6.2007

Tjah; nu nok ikke lige det svar, jeg havde troet, du ville gi' mig denne gang. Som så ofte før; altid stof til eftertanke når Mette spørges om forklaring, råd og vejledning.

Jeg kobler mine færre og ikke så voldsomme smerter med det, at jeg får sagt ja til for meget for slet ikke at tale om, at jeg får sat alt for mange initiativer i gang.

Det, som jeg beskriver som, "at befinde mig i en overskudssituation", er ikke, i min forforståelse af ordet, at sidestille med at være "en overskudsperson". Måske endda snarere tværtimod, for der gives mere, end hvad man har på lager til at give ud af.

Resultatet for mig er så, at jeg gang på gang tænker; åh nej - der levede du igen ikke op til regel nr. 1: "At beskyttet dit eget helbred". Og derfra er der kort vej til ØV-følelsen over igen og igen at opleve, at jeg dumper i den dagligdags test. Samvittigheden, ja næsten ovre i problematikken "det kan du, for det skal du" fra for et år siden.

Det ville være for simpelt af mig at spørge dig, hvor lang tid tror du, jeg vedbliver med at "dumpe". Du kan jo ikke svare, - det kan kun jeg, og jeg kender udmærket svaret i og med jeg kender årsagssammenhængene.

-Og så alligevel ikke helt.

Tilføjelse D. 18.6. (uddrag anden mail):

Det er såmænd mindre end en måned siden, at jeg netop sagde til dig, det nok var teknikkerne, der havde hjulpet mig, men at jeg med den lange sygdomsmedling (og din vedholdenhed i forlængelsen deraf!) blev tvunget til at dreje ind i nødsporet og blive liggende der, til jeg igen var kommet til

hæfterne også mentalt; -det var "kuren", der virkede hos mig.

Er du mon overhovedet klar over, hvor meget det år hos dig, har ændret mig? - Ja, det er du muligvis, muligvis ikke? - og det er ikke min smertehåndtering, isoleret set, jeg tænker på!

INGEN SYGEDAGE, INGEN SMERTESTILLEND E MEDICIN

D. 11.7.2007

Jeg har sådan glædet mig til at fortælle dig det.

De sidste 5 uger, har jeg ikke taget nogen former for smertestillende medicin så som Paracetamol og NSAID's (gigtmedicin)!

Jeg droppede forsøgsvis medicinen engang i det tidlige forår, men på turen til USA gik det i koks, og jeg har først følt mig klar til at prøve igen her i juni.

Smertemæssigt går det bare rigtig, rigtig godt nu, og jeg oplever faktisk adskillige nætter, hvor jeg (stort set) "sover igennem".

Jeg tager et kosttilskud (Fortodol) indeholdende gurkemejerods-ekstrakt, som skulle være nært beslægtet med ingefær. Ref. en veninde, der gør det i helsekostbranchen, gør Fortodol underværker for smertepatienter.

Men bedst af alt; siden jeg kom tilbage på job i august sidste år, har jeg ikke haft én eneste sygedag lige bortset fra brokoperationen, men det stop blev sat af certifikatmæssige årsager. - Akupunkturen har

jeg droppet, for jeg synes ikke længere, at den giver mig noget.

Helt ærligt; så kan jeg ganske enkelt ikke huske, hvornår - eller om, jeg nogen sinde tidligere har oplevet mig selv så rask!

Alt i alt har jeg konkluderet, at det er min halvtid i kombination med den daglige og hyppige anvendelse af teknikkerne, som gør forskellen. Den forskel er til gengæld så markant i retning af det bedre, at den hverken kan eller vil jeg eksperimentere med i form af en højere procentsats arbejde!

Jeg har været på flyvemedicinsk i går og fik min medical for endnu et år. Lægen var intet mindre end imponeret over den fremgang, for som han sagde; på et tidspunkt sidste år så det altså temmelig sort ud!

STRESS-SENSITIVITET

D. 29.10.2007

Igen har jeg været igennem én af de uforudsigelige ekstraordinære opgaver, der ind imellem kommer dumpende på en vagt. Reaktion: Træthed og mange smerter.

D. 1.11.2007

Du ved det jo, men vær meget opmærksom på, om der kommer intensivering af smerter i den kommende tid. Det er eneste måde at forudgå, at der ikke er nogle "efterveer", der bliver til PTSD (post traumatisk stress syndrom).

D. 1.11.2007

Du godeste Mette!!! -Efterveer; jeg ved det udmærket, men jeg har slet ikke koblet situationen med mine egne smerter...

Det er helt utroligt, for jeg har fulgt op på alt andet, - men ikke på mig selv!

- De sidste dage har jeg bare haft så pokkers ondt og på en måde, som jeg skal endog meget langt tilbage for at genkende intensiteten.

Siden starten af juni har jeg klaret mig med gurke-mejerodsekstraktpillerne, men i dag har jeg måttet

gå tilbage til kombinationen gigtmicin og paracetamol, og alene det er altså noget af en nedtur. Bobleplasten virker ikke det fjerneste pt., VAS skalaen: I dag 8 (i hvert fald...)

Præcis siden lørdag nat er det gået markant ud over nattesøvnen igen og det på en måde, at jeg forleden efter godt 2 timer med smerter og derfor aldeles søvnløs måtte sætte "Into the Deep" i ørerne igen. Det hjalp og jeg sov til langt, langt op på formiddagen.

*Hanne beslutter sig for at gå af som
formand for Endometriose Foreningen, fordi:*

ENDOMETRIOSE-PENSION

D. 13.11.2007

...det er noget med at jeg oplever min "endometriose som gået på pension" forstået således, at jeg har det så hamrende godt, som jeg jo ikke har haft i ufattelig mange år.

Stifte fred med området? -Tjah...

Når jeg så siger "gået på pension", skal jeg også gennemføre lige præcis det, jeg har lyst til, være tro og

ærlig overfor mine inderste ønsker og drømme. - Ved at lade det blive ved drømmene, svigter jeg mig selv og mit inderste.

Jeg vil ikke sidde som gammel og tænke "havde jeg dog blot.... ærgerligt... nu er det for sent." Dertil er der forsvundet mange år ud af mit liv på grund af endometriosen!

D. 21.11.2007

Pension i forhold til endometriose: Som jeg sagde i telefonen, så ser jeg det som et helt igennem positivt skridt for dig. Og selvfølgelig et tab for foreningen. Men dét, som du kan, som jeg ser det - og det er også sådan, du formulerer det her - er at være en slags mentor/supervisor/spydspids. Lidt samme rolle, som Bill Clinton har taget sig i forhold til at skabe en bedre verden, efter at han er gået på præsident-

pension! Fra meta-positionen/den strategiske position kan man altså gøre andre ting, end man kan, når man er med i den daglige drift. Jeg vil naturligvis også opleve det som et tab at slutte samarbejdet med dig - men omvendt, hvis det kan fortsætte, hvad angår de mere overordnede linier, så tror jeg, at vi har flere spændende eventyr til gode. Men lad os se, hvad tiden kommer til at vise!

D. 21.11.2007

Der hvor jeg tror, jeg personligt vil opleve at gå glip af noget og miste, er præcis der, hvor jeg ikke længere oplever kontakt med de mange gode, dygtige, professionelle og varme mennesker, jeg i min tid som formand har lært at kende. Til gengæld har visse af disse kontakter i dag en dybde på det personlige plan, at de ikke bare sådan fordufter som dug for solen.

Faktisk havde jeg lidt frygtet, at du ville svare: "Nej Hanne; det er enten eller ift. endometriose/ forening og dit engagement." Så hvis jeg kan sætte aktivitetsniveauet på "fade", men stadig være idéskaber på visse af foreningens indsatsområder, og vi sammen kan tænke tanker og skabe - så holder du og jeg sammen og samarbejdet kan fortsætte!

ER JEG RASK

D. 12.1.2008

Lægen sagde på et tidspunkt i går til mig, "Du er jo ikke længere syg, Hanne".

- Neeeee svarede jeg, men at jeg ikke "er syg" hænger uløseligt sammen med, at jeg har tilpas med frirum ind imellem til at slappe af og leve på den måde, jeg erfaringsmæssigt har det bedst med. Brugte som eksempel kursusdagene i nov/dec fra 8 - 15, hvor jeg måtte udkæmpe en mindre krig for at holde mig vågen bare til kl. 20, hvorefter jeg de følgende

to nætter sov 11 - 12 timer og først på 3. dagen følte mig klar igen. Endvidere at én kursusdag kostede mig 3 - 4 dage på fuld medicindosis grundet smerter. - Det tænkte han over ret længe.

- Bortset fra det, så begriber lægen stadig intet om, hvor meget jeg hver evig eneste dag stadig gør/skal gøre for at kunne holde skruen i vandet...

SERVICEEFTERSYN



D. 11.2.2008

Det var godt, og vist også på høje tide at jeg kom til serviceeftersyn hos dig.

Tidspunktet var godt ud fra flere punkter. Først og fremmest fordi jeg i dagene efter havde tiden til 100 % koncentration, iagttagelse og tagen vare om mig selv.

Det gjorde jeg så med lidt wellness, lange gåture, ind imellem lidt tuderer men mestendels gjorde jeg mig tanker om den negative spiral, du fik illustreret for mig, med månedsvis manglende social aktivitet og udadvendt kontakt.



D. 1.3.2008

Om ikke andet har jeg fået genopfrisket vigtigheden af at prioritere mit rum, og det er blevet vægtet endog meget højt de seneste uger med klassisk koncert, kunst-udstilling m.m. - Det går markant bedre!

Arbejds-mæssigt har det også været enormt vigtigt for mig sort på hvidt at have fået en erkendelse af, at jeg gennem det forgangne år (og specielt de sidste 3 måneder) har haft alt, alt for få fridage. Hvorvidt den skæve fordeling af fri-og arbejdsdage har været

udslagsgivende for, at jeg har følt mig kørt i sæk, ved jeg ikke, men faktum er, at Naviair skylder mig et hav af fridage.

De kommende 2 måneder svarer min arbejdsindsats reelt til kun 20 % arbejde. - Ja, det kunne jo have været genialt at have haft lidt flere af disse "glemte/udskudte" fridage de seneste 3 måneder.

D. 2.3.2008

Det er tydeligt at mærke, at du er kommet tættere på dig selv igen. Evnen til, for det meste, positiv fortrængning - som helt sikkert er din naturlige tilbøjelighed og en rigtig god håndteringsevne i dit job, den kan virkelig få dig meget langt fra dig selv ind imellem.

NÆSTE FASE I LIVET

D. 18.03.2008

Jeg har det bedre og bedre med min beslutning. Jeg er bevidst om, at opgaven som formand skal føres helt til ende og på 100 %. - Jeg er dog også begyndt at tænke på mit "næste kapitel".

Smertemæssigt går det pt. helt forrygende! Har virkelig prioriteret at holde ferie fra rub og stub de seneste 2½ uge, og føler mig godt og grundig klar til at starte igen i dag. Jeg vil være vældig opmærksom på, hvordan mine smertereaktioner bliver efter de kommende vagter.

Jeg er igen helt og aldeles medicinfri (traditionel såvel om det smertedæmpende kosttilskud, jeg har taget gennem ½ års tid).

Jeg er begyndt at gå lidt tidligere i seng de dage, det er muligt af den simple grund, at jeg i den grad synes det er FEDT at kunne isolere mig, lave åndedræsteknik, afslapning, rygsøjlefokusering m.m - bare det at være mig selv og gøre noget for mig selv føles godt. Specielt oplever jeg en ganske unik nattesøvn, hvis jeg opnår at komme "godt i dybden" med åndedræsteknikken. Dette lykkes ikke hver aften, men oftere nu, end tidligere. - Så jeg er virkelig med på meget mere af den slags!

Det er ikke lykkedes mig at komme igennem til en akupunktør med henblik på en styrkelse af energien. I mangel af dette har jeg meldt mig på et yogahold, og det skal blive spændende at se, hvad det kan bibringe mig.

D. 4.9.2008

Jeg vidste, jeg igen ville komme under voldsomt pres for at forblive som formand.

Pres fra de tilbageblevne i bestyrelsen - men også et vist pres fra flinke-Hanne selv ud fra min samvittighed og dybtfølte ønske om at aflevere tingene på en fair og en ordentlig måde.

Men... jeg modstod presset! Og i dag føler jeg mig altså virkelig, virkelig stolt over at have sagt fra og sagt nej på rette tid og sted. Underligt at jeg for én gangs skyld kunne, for jeg er enormt blød på dette punkt. Når jeg kan se, at min indsats muligvis vil kunne gavne, er jeg altid mest tilbøjelig til bare at sige "OK så".

Og faktisk var det ikke kun begrundelsen om den forestående rygoperation og efterfølgende genoptræning, jeg brugte.

Jeg formulerede på en pæn måde, at min beslutning fra tidligere på året ikke stod til at ændre, at jeg på alle måder havde lagt op til en hæderlig overgang med overlevering af eksempelvis en komplet mappe kaldet "How to?" for bestyrelsen gennem årets 12 måneder. At tidspunktet for min afgang ville komme under alle omstændigheder, og hvis vi til generalforsamlingen om en måned skulle stå i en situation, at ingen ville være formand, ja så måtte den situation kunne bidrage til medlemmernes helhedsopfattelse af, at en patientforening ikke blot er goder og informationer, der kommer flyvende ind gennem brevsprækken i form af et Nyhedsbrev 4 gange årligt. - Nej, der ligger en arbejdsindsats bag, men der skal nogen til at lave dette arbejde. - Jeg har taget min tørn!

D. 5.9.2008

Jeg gik og bryggede på en stor tak til dig - og så kommer mailen fra dig. Jeg har også en snert af nostalgi, jfr. dit dejlige kort, over at vi nu lukker denne form for samarbejde.

Jeg har oplevet dig - som faglig person og som menneske - som en dynamo af målrettethed og fokuserethed, med hjertet på rette sted, hele tiden.

Jeg har været taknemmelig og benøvet over din tillid til mine kompetencer - og det har naturligvis givet mig smukt rum til at bringe sider og nuancer af min faglighed i blomst, som jeg ikke selv havde registeret.

Jeg har haft dyb respekt for din evne til at skifte fra at være klient til at være samarbejds- og sparringspartner. At skille skidt og kanel kræver stor menneskelig modenhed og disciplin.

D. 5.9.2008

Åh hvor sødt skrevet, Mette. - Tak!

Jeg kan også mærke, at jeg får lyst til at bruge den ny erhvervede tid til fordybelse i ét eller andet nyt. I første omgang bliver det jo rygræningen, som

skal prioriteres, men hovedet skal også fyldes med ét eller andet.

Hvem ved - jeg kommer såmænd nok til dig for sparring også på det punkt.

Hanne fortsætter med at have fysiske skavanker i tiden efter vi langsomt lukker ned for den intense kontakt. I oktober 2008 gennemgår hun en vellykket rygooperation, hvor hun i første omgang sygemeldes i 3 måneder, og først må starte genoptræning 6-8 uger efter operation. I november starter hun en intens genoptræning. Hendes disciplin er uovertruffen. Hun starter ud med at gå 3 x 30 min om dagen. 2 uger senere starter hun svømning, først rygsvømning, senere føjes der brystsvømning til. Hendes største udfordring er at give sig selv tilstrækkelig hvile - ryggen SKAL have 3-4 x ½ time liggende hvile, samt at fastholde sygemeldingen uden at forcere sig selv hurtigt tilbage på job. Men ikke desto mindre konstaterer hun i starten af december, hvor jeg får opdatering, at: "jo, jeg er vist blevet bedre til at administrere mine ressourcer!"

I februar opdateres jeg igen i en mail, der afspejler hendes enorme vilje og disciplin:

Jeg lever et for mig helt uvant mandag-til-fredags liv og mit hoved og hele min krop er fyldt op af træning. Til gengæld kan jeg konstatere, at det er en

aldeles fantastisk forrentning, jeg her har fået af min indsats; - tror snart jeg får "go" fra fyssen til at starte job igen. Hun har lovet mig en status i uge 8.

DER LÆGGES FRØ TIL DENNE BOGS TILBLIVELSE FEBRUAR 2009

D. 15.02 2009

Jeg begynder i øvrigt at pønse på noget... Jeg jo blevet temmelig grebet af "narrativer om smerter" - forstået på den måde, at den individuelle klients forløbs-historie er meget spændende læsning. Refleksioner om det nemmeste og det sværeste og det mest begrænsende og det mest udviklende, griber mig at læse. Når jeg ser på min indbakke fra dit forløb hos mig, så er den meget, meget stor! Den rummer helt sikkert også en meget spændende historie.

Disse narrativer kombineret med, at jeg har ganske enkelt ikke kunnet finde en samlet god bog om "vores syn" på smerter og smertehåndtering gør, at jeg tænker, at en sådan må der stille og roligt lægges i støbeskeen til.

- Så får det kvantitative et kvalitativt og indholdsbeskrivende medspil, som er det, jeg finder allermest interessant.

Når jeg siger "pønser på", så er det fordi, der ikke bliver tid til at skrive på bogen før til efteråret eller primo 2010, men man kan jo godt begynde at så frø hertil.



At du skulle sige det lige netop i dag er næsten for pudsigt.

Bloggen er kommet i gang på www.endo.dk, hvor jeg er den, der lægger ud med emnet smertetackling. Jeg sparrede med dig sidste sommer omkring det at lave en blog med så meget tid og mos groet på et vildt forløb. Ville det give et reelt billede af tingene, som de var for mig, eller ville det ende med en omgang rosenrød bakspejls-romantisering? Anyway, jeg sprang ud i det, og planlægger at fylde på med et par ugers interval.

Så på den måde har jeg for alvor givet afkald på anonymiteten; og det er jeg helt afklaret med.

Når jeg tænker tilbage, så var der rigtig mange op og nedture, men hånden på hjertet, så er altså pave stolt over at det lykkedes mig at nå til, hvor jeg er i dag. Om det så alligevel er så unikt ved jeg ikke, men overlægen havde i sit stille sind dømt mig pensioneret! Så du kan godt fornemme, at jeg umiddelbart tænker "Yes" - og tak til; det vil jeg rigtig gerne!

Men jeg er meget nysgerrig efter at høre mere om, hvad du mener med "vores syn" på...

Som endometrioseramt er man statistisk langt mere udsat for også anden form for sygdom. Immunsystemet er tilsyneladende ikke lige så velfungerende som hos gennemsnitsdanskeren. Hanne når at være tilbage på job efter rygoperation i et halvt års tid. Foråret 2009 får hun en meget sejlvet omgang skoldkopper. Hun skriver den 27.6.2009: Jeg forsøger efter bedste evne at holde hus med kræfterne, for der er vist ikke andet at gøre lige nu. Det er ærgerligt med det gok i helbredet, som skoldkopperne har givet mig.

I slutningen af juli 2009 hører jeg fra Hanne, igen med nedslående nyt om helbredet, denne gang svineinfluenza, og hun skal gennemgå en hæloperation primo september:

Ferie og sommer... ja, jeg ved helt ærligt ikke om jeg skal grine eller græde over sommeren 2009! Den korte version: Var i London midt i juli. En planlagt 4 dages tur for min mand og jeg med koncertbilletterne og det hele på plads, endte for mit vedkommende med et ophold på i alt 9 dage, heraf de 6 dage i isolation på hotel med roomservice 3 gange daglig. Årsag: SWINE FLU!!!

Henset til min nyligt overståede omgang skoldkopper skønnede hospitalslægen, at mit immunsystem var kraftigt påvirket, hvorfor jeg blev sat i behandling med Tamiflu.

Alt i alt oplevede jeg det som en mild omgang influenza og i det omfang det virus ikke muterer, er jeg da i det mindste immun. Men altså hvor er jeg bare træt af at tage så aktivt del i sygdomme og svagheder.

Ydermere skal jeg den 1/9 opereres i hælen (achillessenen). -En gammel løbeskade er efter min lange løbepause i vinter desværre blevet rigtig slem. Har reelt ikke løbet siden starten af maj, men valgte at koordinere tidspunktet for operationen med vagtplanlæggerne på arbejde, i og med jeg nogle uger efter indgrebet ikke vil kunne køre bil.

Meget af det vedholdende arbejde, som Hanne har gjort i forbindelse med smertehåndteringen af endometriosen, kommer hende til gode også i disse sygdomsforløb.

D. 9.8.2009

Lige nu er jeg helt nede på sokkeholderne rent energimæssigt og må prioritere hverdagen med vagter. Mine gode vaner fra da smerterne var værst, har fået en renæssance og egenomsorgen har måttet opprioriteres.

Reelt er smerterne taget markant til gennem sommeren, men jeg tolker det som min krops måde at signalere "enough is enough" på, - at smerterne så at sige er udtryk for summen af de belastende faktorer denne sommer har budt på.

Når man arbejder på nedsat arbejdstid, så vil spørgsmålet, om man da ikke kan gå på fuld tid, fra tid til anden spøge. Hanne konstaterer:

D. 26.10.2009

Så blev jeg kureret for en rum tid for at lege videre med tanken om højere op i arbejdstid... Sidste uge på Grønland bød på arbejdsmængde, arbejdstid og arbejde på tidspunkter langt fra mine aftaler og på ingen måde i min vanlige rytme. Det var bare mega hårdt!

Så længe tingene står på og toget kører, ja så kører man med og fortager sig, hvad der nu skal til og på de

tidspunkter, hvor der er et ønske om tilgængelighed. Men kroppen siger fra med smerter på et næsten glemt niveau!

Det var dog med en rigtig god mavefornemmelse, at jeg torsdag vendte næsen hjem. - Reelt er det først i dag, 4 dage efter jeg kom hjem, at jeg atter føler mig oppe i normalområdet igen.



D. 3.11.2009

...Det gør mig ondt at høre, når dine smerter tager til. Men det er nok både nødvendigt og lærerigt ind imellem at blive bragt ud til kanten - og udover den, så du ikke er i tvivl om dine valg.

Dit job er så afsindigt spændende - og du spænder så vidt i din varetagelse af det, at jeg kun kan være taknemmelig for, at du kom tilbage til det. Udover at du gør en forskel, så ville intet andet fleksjob nogensinde kunnet have tilfredsstillet dig.

STATUS VED FÆRDIGGØRELSE AF BOG

D. 9.2.2010

En teenager gennemlever en periode med en iboende oprørstrang, vil en hulens masse og helst på én gang.

Min situation er ingen af delene; - man dør ikke af endometriose, så den definitive afslutning på livet er ingenlunde, hvad jeg har været igennem. Sammenligningen med teenageren heller ikke lige i øjet. Og dog...

Gennem årevis har mange ting reelt ikke været inden for min rækkevidde, endsige været en option for mig. Ikke at jeg har følt mig tynget deraf, for sådan var dét jo bare, og jeg har kæmpet med og imod i det omfang, jeg har formået.

Men nu, - NU er situationen en helt anden! Og det var præcis den tanke, jeg kom til, da jeg ville planlægge afslutningen af mit blog-skriveri på www.endo.dk.

Du godeste en ro, der er kommet til mig og i min tilværelse!

Og nu skal den ro altså bruges til noget konstruktivt. Nu skal livet leves, og nu skal livet opleves. Tænk dig at kunne gøre dette helt uden restriktioner, uden hele tiden at have liggende i baghovedet "jeg skal lige forholde mig til den eller den operation, behandling eller genoptræning eller...".

Nu kan jeg bare checke min kalender og sige "- ja, det kan jeg godt," "-ja, det vil jeg gerne," eller "- nej, det går ikke lige". Med andre ord gøre lige hvad jeg har lyst til!

OK, jeg skal så sandelig iagttage mine arbejdsfrie dage (dagene er for nemheds skyld markeret med rødt på vores familiekalender). Men overholder jeg dét, er der virkelig frit slag! Hvor er det dog fantastisk! Men det indebærer også, at jeg prioriterer benhårdt. Og præcis i mine prioriteringer kan jeg ofte komme i konflikt med "flinke Hanne", som du har stiftet bekendtskab med. Åh, det er bare så hårdt.



Ved enhver prioritering vælges der jo fra, og det kan give voldsomme udfordringer, når omgivelserne ikke begriber dybden og omfanget af mit daglige liv. De ser kun en kalender med i snit 10 arbejdsdage på en måned. Den pinefulde balancegang mellem “nødvendig hensyntagen” og “egoisten Hanne”. Den er svær, og jeg tror egentlig aldrig, jeg kan ryste den af mig, at den er så svær og pinefuld.

I den mere muntre afdeling af prioriteringer er mit endelige farvel til skiferier.

Jeg har haft så mange helbredsmæssige udfordringer, at jeg ikke har tillid til, jeg vil kunne stå eksempelvis et forstuvet knæled eller overrevet korsbånd igennem. Jeg orker ikke igen at være den uheldige, for derefter bare liiige at skulle træne det op igen.

Men jeg kan så meget andet.

Hvor er jeg privilegeret.

OG HVORDAN GÅR DET SÅ NU?

– sidste og afsluttende del...

Det er i disse uger fire år siden jeg blev erklæret kronisk smertepatient.

Min fremtid var for fire år siden et ubeskrevet blad, men jeg gjorde en bunke ting for at influere på den fastlåste situation. - Jeg tog ejerskab af min egen behandling!

Her et helikopterperspektiv over processen og de behandlingsmuligheder jeg afsøgte: Jeg forsøgte mig med smertestillende medicin i forskellige afskygninger, konsulterede smertelæge, smertepsykolog, en fysioterapeut med speciale i gynækologiske lidelser samt en kostvejleder, prøvede akupunktur og kiropraktik. Intet skulle være uforsøgt i min søgen efter en bedring.

Jeg har givet alle behandlinger og behandlere en fair chance, og jeg har fulgt deres behandlingskoncept. - Men langt fra alle behandlinger eller behandlere har kunnet hjælpe mig. Når jeg nåede frem til, at effekten af en given behandling ikke var mærkbar, stoppede jeg op og gennemgik forløbet. Nogen gange gav jeg det lidt mere tid, gik måske lidt mere i dybden med det. Andre gange måtte jeg bare erkende; nej, ingen effekt - videre til noget andet.

Jeg mærkede efter, hvordan det helt nøgternt var, og ud fra det traf jeg så min beslutning. Ikke noget med at hænge i bremserne i ét eller andet håb om "måske effekt".

Jeg husker fra mine første besøg hos Mette Kold i Ålborg, at væggen i det lille konsultationsværelse var udsmykket med et naivistisk, meget farverigt maleri. - Et motiv fra en havnekaj med en lang række etagehuse ud mod en havnefront, i vandet lå der både.

Det bemærkelsesværdige ved maleriet var det antal mennesker, der hang ud af vinduerne på alle etager af husene, sad på tagrygningerne, klatrede på skorstenene, gik på eller sad ved borde langs havnekajen. Børn og voksne, kvinder og mænd i ét sammensurium.

- Alt sammen et motiv der emmede af liv og glæde og i særdeleshed af aktive og glade mennesker.

Dette maleri blev for mig en tilbagevendende kilde til inspiration om dét liv, jeg på daværende tidspunkt drømte om igen at blive en del af!

I efteråret 2006 fik jeg bevilget fleksjob. - Jeg arbejder hele dage, i alt svarende til halvtid men med skånehensyn i arbejdsdagens tilrettelæggelse aftalt ud fra mine behov.

Mine arbejdsfrie dage skal jeg værne om, så dagene er for overblikkets skyld alle markeret med rødt på familiekalenderen for at minde mig selv og andre om, at der ikke må laves aftaler, som indbefatter mig, med mindre jeg har været ind over beslutningen.

Smerterne er blevet et livsvilkår for mig. Jeg skal virkelig passe på ikke at overbruge mig selv, og jeg må dagligt prioritere i forhold til mine resourcer.

Jeg foretager masser af tilvalg, - og dermed også fravalg. Fravalgene gør ondt, og de har givet mig overordentlig mange skrupler, - blev det mon opfattet som egoisme, når jeg sagde "nej tak, det kan jeg ikke"?

Gennem de forløbne år har jeg tilegnet mig ordet "egenomsorg". Når jeg prioriterer og takker nej, er det derfor udtryk for egenomsorg!

Tidligere har jeg haft et hav af sygedage; enkeltstående såvel som meget lange sygeperioder. Siden jeg startede som fleksjobber, har jeg ikke været fraværende med årsag underlivssmerter eller forhold relateret dertil. Ikke én eneste gang! Dermed ikke sagt jeg ikke har haft sygefravær, men årsagerne har været noget helt andet.

Næppe ret mange vil kunne begribe hvor vildt det føles, at jeg igen at kan planlægge mit liv; - ikke flere operationer eller behandlinger venter rundt om hjørnet. Overholder jeg nogle simple levereregler, er der virkelig frit slag.

- Jeg har svært ved at beskrive den boblende følelse af glæde, sejr og stolthed - ledsaget af taknemmelighed. Der er kommet ro på og mit liv balancerer på en måde, der var mig totalt ukendt for år tilbage.

- Jeg er i dag én af de aktive og glade mennesker på det farverige maleri på væggen i Mette Kolds konsultationsværelse!

Viljen til at ville

- en smertefortælling uden filter

Efter 8 underlivsoperationer på 9 år for sygdommen endometriose, var smerterne blevet kroniske. De var der hele tiden, - omklamrende, begrænsende, trættende, lå som en tung dyne over mig uanset hvad jeg gjorde, og uanset hvor jeg var. Det var ikke til at holde ud!

Jeg var fast besluttet på, at smerterne ikke måtte overtage mit liv. Men ét er at kunne sige den sætning, noget andet at få fulgt sætningen op med handling. Hvem kunne hjælpe, hvad ville hjælpe og hvor kunne jeg finde hjælpen?

Bogen omhandler perioden 2006-2008 med enkelte opdateringer frem til januar 2010. Du præsenteres for en fortælling, der uden filter fører dig med ind i de tanker, bekymringer, udfordringer, og de mange op- og nedture, man som kronisk smertoramt gennemlever – på det fysiske såvel som psykiske plan. Du tages som læser med på en rejse, der trin for trin viser udviklingen, som den blev igangsat ved kontakten til Sundhedspsykolog, ph.d. Mette Kold. Bogen gengiver den mailkorrespondance, som kom til at udgøre et vigtigt fundament for mit samarbejde med Mette som behandler.

Og hvorfor så blottlægge sit inderste indre, når man i virkeligheden føler sig skrøbelig? Først og fremmest fordi hverken endometriose, eller det at leve med kroniske smerter må være et tabu! Dernæst fordi jeg trods al min søllehed undervejs, inderligt ønsker at give andre smerteramte et håb, - trods håbløsheden. Ønsker at være med til at normalisere det ukendte, det triste og mindske den følelse af social isolation, man som smerteramt let plages af.

Bogen er nok en fortælling om smerter, men den er også en dejlig beretning om vejen frem til det fantastiske liv, jeg i dag igen er blevet en del af – mange erfaringer rigere. - Må bogen være en kilde til inspiration for de mange, mange tusinde mennesker, der dagligt lever et liv med smerter!

Hanne Vedsted-Hansen